

**UNIVERSIDAD DE LAS CIENCIAS LA CULTURA FISICA Y EL DEPORTE**  
**“MANUEL FAJARDO”**  
**FACULTAD DE CULTURA FISICA**  
**“NANCY URANGA ROMAGOZA”**  
**PINAR DEL RIO.**

**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TITULO ACADÉMICO DE MASTER EN ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD**

**TITULO:** Plan de actividades físico- recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes, de 12 -15 años del Consejo Popular el “Vizcaíno” del Municipio Pinar del Río.

**AUTOR:** LIC. Alexis Madera Blanco.

**Tutor:** Jesús Costa Acosta

***Pinar del Río 2011***  
***“AÑO 53 DE LA REVOLUCIÓN”***

Pensamiento:

“ la mejor forma de emplear el tiempo libre la juventud, es recreación y cultura.”

Fidel

## **DEDICATORIA**

A mi madre Eulalia Caridad, fuente de luz, de inspiración y protección de mi vida.

A mi padre Bonifacio Caridad, baluarte en su decisión, en su fortaleza y espejo sin mancha.

A mis hermanos, Marta, Lázaro, Jorge Luis, con ellos todo y sin ellos nada.

A mis amigos, por quererme con mis virtudes y defectos.

A la Revolución por ser ejemplo de educación en el mundo.

## **Agradecimientos**

Es difícil expresar con palabras mi sentir, y más cuando se lleva desde muy dentro:

A todas aquellas personas gracias, porque de una forma u otra han colaborado con este trabajo.

A los profesores del instituto superior de cultura física por haber logrado que este trabajo cumpla el objetivo propuesto.

Por la valiosa y abnegada ayuda de mi tutora Jesús Costa Acosta

A mis padres: esos seres que me dieron vida para ver lo maravilloso de este mundo y por su sacrificio constante para que hoy yo sea lo que soy.

A mis hijos: esos tesoros que es parte de mí, por la cual he luchado sin descanso y para ellos, lo que seré en el futuro.

## DECLARACIÓN DE AUTORIDAD

Los resultados que se exponen en el presente Trabajo de Maestría se han alcanzado como consecuencias de la labor realizada por el autor y asesorado y/o respaldado por la **UNIVERSIDAD DE CIENCIA DE LA CULTURA FISICA Y EL DEPORTE** Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”

Por tanto, los resultados en cuestión son propiedad del autor y el centro antes mencionado y solo ellos podrán hacer uso de los mismos de forma conjunta y recibir los beneficios que se deriven de su utilización.

Dado en Pinar del Río a los \_\_\_\_ días del mes de \_\_\_\_ del 2009.

---

Autor: Nombre (s) y apellido (s) y firma

Índice	Páginas
Introducción	1-10
Capítulo 1: Marco Teórico referencial	10-31
1.2. El tiempo libre, una problemática social actual.	11
1.3 La Recreación como forma de ocupar el tiempo libre	12
1.4 La recreación en el tiempo libre	13
1.5 Elementos Constituyentes del Fenómeno Recreativo	13-16
1.6 El trabajo comunitario una vía para la ocupación del tiempo libre	16-18
1.7. Recreación Física en las comunidades rurales.	18
1.8 Las Actividades Físico- Recreativas	18-20
1.9 La Planificación del conjunto de actividades recreativas	20-23
1.10. Conceptualización de diferentes autores en referente a Comunidad	23-32
1.11-La Adolescencia	32-37
Capítulo II: ANALISIS DE LOS RESULTADOS y Presentación del Plan de Actividades Físico- Recreativas.	37
2.1- Caracterización de la Comunidad	37
2.2 - Características del grupo de adolescentes investigados	38-42
2.3- Resultados del Estudio de Presupuesto Tiempo	42
2.4- Resultados de la Observación.	43
2.5- Resultados de la Encuesta.	44-45
2.6- Resultados de la Entrevista	46.
2.7.1 Fundamentación del Plan de Actividades Físico- recreativas para los adolescentes de 12 a 15 años de la Comunidad rural el Vizcaíno.	47
2.7.2 Propuesta del Plan de Actividades Físico- recreativas.	48-51
2.7.3 Indicaciones Metodológicas	52-59
2.7.4 Resultados de encuesta que incidieron en la confección del plan de acción y el cronograma de ejecución	60-63
Capitulo # 3: Valorar la efectividad del plan de actividades físico – recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre, en la recreación comunitaria, adolescentes de 15 años de la Comunidad Rural el VIZCAÍNO del municipio Pinar del Río	63-65
<b>CONCLUSIONES</b>	65
<b>RECOMENDACIONES</b>	66
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	67-71

## **INTRODUCCIÓN:**

Cuando hablamos de Cultura Física, vista como ese conjunto de valores materiales y espirituales creados por el hombre en las ramas de los Deportes, la Educación y Recreación Física, debemos considerar la magnitud social de este fenómeno y su repercusión en los grupos sociales. El problema es distinto con el trabajo de la Cultura Física (recreación -física) para mantener la salud, en los marcos de la organización del tiempo libre de la población. Los consumidores potenciales de los servicios de la organización de la Recreación Física lo constituyen las mayorías absolutas de las personas, independientemente de su edad y otros rasgos socio-demográficos.

La recreación como proceso es considerada por Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, como " el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales " (Dumazedier, 1964). Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

Las funciones que a la recreación le están dadas cumplimentar son las inherentes a las posibilidades que tienen en sujeción para realizar las actividades recreativas en un tiempo libre , es por ello que Carlos Marx desde el siglo pasado planteó certeramente que "El tiempo libre presenta en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transformando naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción.

El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los indicadores: trabajo, transportación, tareas domésticas, necesidades biofisiológicas y de obligación social. De ahí se infiere, que después de un tiempo de trabajo (alta obligatoriedad) y de la realización de otras que se incluyen en un día natural que poseen obligación (aseo, alimentación, transportación, etc.) el que resta de un día determinado y que permite la opción de una u otra actividad de interés y preferencia, las cuales constituyen las actividades de tiempo libre.

El tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas. Al margen de los procesos de producción y en combinación con los parámetros

del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad para el individuo y de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeñe el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla. Una manera eficiente para emplear el tiempo libre resulta la práctica de actividades físicas-recreativas, las que a su vez contribuyen al buen desarrollo físico y espiritual de aquellos que las practican.

Proporcionar una generación saludable físicamente, así como multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una necesidad de nuestra sociedad. Nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación en general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad. La ocupación del tiempo libre a través de actividades físicas, recreativas, deportivas, ayuda a formarnos como personas, además de tener un carácter preventivo a algunos de los males que aquejan a la sociedad: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción. Esto hace que el tiempo libre sea una reivindicación de todas las clases sociales y grupos de edades. (Dumazedier 1975).

No podemos olvidar que las prácticas físico recreativas, son prácticas sociales que se desarrollan en la sociedad; las prácticas implican un consumo individual (material necesario para realizar actividades físicas), y uno colectivo (utilización del equipamiento). El estudio de la sociedad es, por tanto, una fuente de información abstracta para realizar el análisis de las actividades físicas.

Las actividades física recreativas como su contenido así lo indican, son objetivos que satisfacen las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final: salud, alegría y satisfacción, de aquí podemos inferir la importancia que esta representa para la sociedad.

Haciendo énfasis en el trabajo comunitario de las diferentes instituciones se emprendieron acciones de labor deportiva recreativa y cultural en los lugares más intrincados y rurales de todo el país.

No obstante a la modificación e implementación de diferentes planes para mejorar la ocupación del tiempo libre actividad física recreativa y sea aprovechado efectivamente el



tiempo libre existente, deficiencia en cuanto al aprovechamiento y realización de los planes, es por eso que nos encomendamos hacer esta propuesta.

La planificación y programación de estas actividades dependerá en gran medida de aspectos importantes para la misma como son: la edad de los participantes, los gustos e intereses, así como toda la cultura para la realización de dichas actividades. Todo lo antes expuesto, unido a la problemática actual de lograr una satisfacción recreativa en nuestra población, nos motivo a investigar sobre el tema, tomando como centro los adolescentes del Consejo Popular el Vizcaíno.

A través de la observación y la encuesta, conocimos las dificultades con la programación físico recreativas de la comunidad y en específico de los adolescentes así como la participación de estos en las actividades son limitadas, esta situación se constato también al entrevistar a los informantes claves, todos ellos cumplen sus funciones, no obstante algunas irregularidades han traído consigo el uso irracional del tiempo libre dentro de las cuales sobresalen:

- Poca variedad de ofertas recreativas.
- Escasa experiencia de los activistas.
- No contar con suficiente instalaciones para la realización de las actividades.
- No disponer de la guía programática actuar para orientar esta labor.
- No utilizar las actividades que realmente son del gusto de los adolescentes de esta localidad

De este intercambio y atendiendo a nuestros estudios con la temática, surgió la idea de suplir estas insuficiencias, implementando una programación de actividades físico - recreativas que logre una sana ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 – 15 años de la Comunidad Rural “el Vizcaíno” en el Municipio Pinar del Río y se incremente la motivación hacia la práctica sistemática de las actividades físico recreativas.

Al realizar el análisis documental para estudiar la bibliografía asociada a la investigación, el programa de recreación y sub-sistemas de la recreación física y sus indicaciones metodológicas permitió arribar a criterios y posiciones con mayor acierto, además de la bibliografía asociada al tema que posibilitó determinar los referentes teóricos.

## **Por lo ante expuesto planteamos el siguiente PROBLEMA**

¿Cómo contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la Comunidad rural El “Vizcaíno” del municipio Pinar del Río?

### **OBJETO DE ESTUDIO:**

El proceso de recreación comunitaria.

### **EL CAMPO DE ACCIÓN:**

La ocupación del tiempo, en el proceso de recreación comunitaria, de los adolescentes de 12 -15 años.

### **OBJETIVO**

**Proponer un Plan de actividades físico - recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre, en la recreación comunitaria, de los adolescentes de 12 -15 años en la Comunidad Rural el “Vizcaíno” del Municipio Pinar del Río.**

### **PREGUNTAS CIENTÍFICAS**

1. ¿Cuáles son los antecedentes teórico metodológicos acerca de la ocupación del Tiempo libre y la recreación comunitaria de los adolescentes.
2. ¿Cuáles son los intereses físicos - recreativos de los adolescentes **de 12 -15 años** de la comunidad Rural El Vizcaíno del municipio Pinar del Río?
3. ¿Qué características debe de tener el plan de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo de los adolescentes **de 12 -15 años** de la Comunidad Rural El Vizcaíno del municipio Pinar del Río?
4. ¿Cómo valorar la efectividad del plan de actividades físico – recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre, en la recreación comunitaria, adolescentes **de 12 -15 años** de la Comunidad Rural El Vizcaíno del municipio Pinar del Río?

## **TAREAS CIENTÍFICAS**

1. Sistematización de los antecedentes teórico metodológico acerca de la ocupación del Tiempo Libre y la recreación comunitaria de los adolescentes.
2. Diagnosticar la ocupación del tiempo libre e intereses físico-recreativos necesarios de los adolescentes en la Comunidad Rural el Vizcaíno del municipio Pinar del Río
3. Elaboración de un plan de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 – 15 años de la Comunidad Rural el Vizcaíno del municipio Pinar del Río.
4. Valoración de la efectividad del plan de actividades físico – recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre, en la recreación comunitaria, de los adolescentes de 12 – 15 años de la Comunidad Rural el Vizcaíno del municipio Pinar del Río.

## **POBLACIÓN Y MUESTRA**

Para la realización de nuestra investigación de una población de 87 habitantes de la circunscripción # 3 del Consejo Popular “Vizcaíno” del Municipio Pinar del Río, la unidad de análisis 75 adolescentes de edades comprendida entre 12-15 años, tomando como muestra 35 adolescentes.

Se utilizó el muestreo aleatorio simple, lo que representa un 46.5 %, el muestreo es aleatorio simple probabilístico, los datos son cuantitativos y la escala de medición es la métrica.

Variable discreta

Cálculo porcentual

Como población secundaria tenemos a 7 informantes claves, Presidente del Consejo Popular, Delegado de la circunscripción, Directora del Combinado Deportivo, 2 profesores de recreación y 2 activistas de la comunidad.

## **ESTRATEGIA METODOLÓGICA**

### **MÉTODOS TEORICOS:**

**-Histórico lógico:** Permite hacer un análisis de los elementos de semejanza, con estudios similares y programas físicos recreativos anteriores de influencia positiva en la conformación de la presente programación.

**-Análisis y síntesis:** Este método permitió hacer un estudio detallado del fenómeno de investigación y profundiza en el análisis de los contenidos que mayor incidencia tienen por su enfoque en las exigencias más actuales de la actividad física recreativa y el tiempo libre, hasta simplificarlos con un carácter interdisciplinario.

**-Inducción deducción:** En el trabajo este método fue fundamental permitiéndonos el análisis y reflexión a partir de la interpretación, consulta bibliográfica que nos sirvió como fuente de conocimiento posibilitando combinar los diferentes contenidos (actividades físico-recreativas, tiempo libre), de lo particular lo general, lo que facilita establecer, generalizaciones asegurando una mejor selección de los ejercicios propuestos.

**-Análisis de documentos:** Lo utilizamos para obtener información mediante la revisión de bibliografía, trabajo de diploma realizado con anterioridad, programación de actividades físico recreativas, entre otras.

#### **EMPIRICOS:**

**-Observación:** A las actividades recreativas que se han desarrollado en la Comunidad Rural el Vizcaíno del municipio Pinar del Río.

**-Entrevista:** : Se les realizaron a las personas (7) vinculadas de una forma u otra al desarrollo de la recreación en esta comunidad (presidente del Consejo Popular, Delegado de Circunscripción, Director del Combinado deportivo, Profesores de recreación, activistas), para conocer aspectos importantes relacionados con el programa de actividades, su secuenciación, sistematización y viabilidad.

**-Encuesta:** Aplicada a los adolescentes de 12-15 años de la Comunidad Rural el Vizcaíno con el objetivo de conocer sus criterios de en cuanto a, oferta, variedad, participación, así como las preferencia de las actividades físico – recreativas.

**- Auto Registro de Actividades:** Aplicado a la muestra de adolescentes para conocer la distribución de su presupuesto de tiempo, así como la cantidad de tiempo libre disponible y su utilización actual.

**-Consulta con especialistas:** Para conocer la efectividad de las actividades físico - recreativas planificadas y su pertinencia social

**-Matemático Estadístico:** Se utilizó para hacer un análisis de las encuestas realizadas empleándose la técnica de análisis porcentual. Para la tabulación y análisis de los datos obtenidos fue analizada la determinación de por ciento así como otras técnicas y métodos.

## **Métodos Sociales.**

**Investigación –acción participativa:** En la búsqueda de las necesidades sociales de los adolescentes de 12-15 años Comunidad Rural el Vizcaíno

**Entrevista a informantes claves:** A los agentes de la socialización (Delegado de la Circunscripción, Directora del Combinado Deportivo, Profesores de Recreación y activistas), para determinar sus criterios y opiniones acerca de la programación recreativa de los adolescentes y su actitud hacia el entorno en que se desarrollan.

**Forum comunitario:** Se efectuó un debate con los adolescentes del Consejo Popular, de manera conjunta, en el que se expresaron las principales dificultades existentes en cuanto al desarrollo de las actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre.

## **DEFINICIÓN DE TÉRMINOS**

**- Actividad física:** Es aquella que se realiza dirigida al trabajo del desarrollo, tanto de habilidades como de capacidades físicas, para lograr objetivos encaminados a mejorar el nivel de vida de las personas. Es la facultad de moverse, obrar, trabajar o realizar una acción. Pérez Sánchez, Aldo, 2003.

**-Recreación:** es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, divertirse o desarrollar su información desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como las tres “D”, descansar, diversión y desarrollo. Pérez Sánchez, Aldo, 2003.

**-Deporte:** Son actividades que se realizan mediante reglas establecidas y tienen sus límites de participantes, así como la limitación del terreno, todo esto está controlado por un árbitro central para que se hagan valer las reglas establecidas y en ocasiones hay árbitros asistentes. Pérez Sánchez, Aldo, 2003.

**-Juegos recreativos:** Cualquier forma que es utilizada voluntariamente en el tiempo libre y no hay en ellos rigurosidad en la aplicación de reglamentaciones ni necesidades de instalaciones específicas por ser muy variadas. Existe una gran diversidad de dosificaciones para agruparlas. Pérez Sánchez, Aldo, 2003.

**Tiempo Libre:** Sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García definen teóricamente el tiempo libre como: "Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene, su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionadas".

**-Ocupación del tiempo libre:** Es la utilidad del tiempo individual que cada persona dedica a realizar una gama de actividades de contenido físico recreativo o turístico para lograr un desarrollo integral de su personalidad. Rodríguez, E. (1982).

**-Consejo Popular:** Es una entidad gubernamental local, de carácter representativo, investida de la más alta autoridad para el desempeño de sus funciones, comprende una demarcación territorial dada, apoya a las asambleas municipales del Poder Popular en ejercicio de sus atribuciones y atención a las necesidades e intereses de la población de su área. Colectivo de Autores Rusos (1988).

**-Oferta recreativa:** Conjunto de actividades recreativas que forman parte de una programación, llevada a cabo por un organismo o institución que son puestas a disposición de la población para la elección y realización opcional en su tiempo libre, en función de sus necesidades e intereses de esta. García, Julia de la C, 2002.

**-Preferencias o intereses recreativos:** Son los factores o elementos que determinan en la persona la elección y realización de las actividades determinantes en la satisfacción de sus gustos predilecciones y necesidades. Pérez Sánchez, Aldo, 2003.

**-Juegos tradicionales:** Son los juegos que a pesar del tiempo transcurrido siguen perdurando, transmitiéndose de generación en generación, sin cambiar su esencia y que guarda la tradición de un pueblo y a través de ellos se desarrollan capacidades motrices como la rapidez, la fuerza, la agilidad. Pérez Sánchez, Aldo, 2003.

**-Satisfacción recreativa:** Es el estado de regocijo o aceptación que se produce en la persona, la realización de actividades recreativas determinantes en la satisfacción de los mismos Pérez Sánchez, Aldo, 2003..

**-Conjunto de actividades:** Es un grupo ordenados de normas o procedimientos que contribuyen a un fin. Pérez Sánchez, Aldo, 2003.

**-Adolescentes:** Persona que se encuentra en la edad comprendida entre 10-16 años, este se caracteriza por tener una elevada excitabilidad general, impulsiva y rápidos cambios de estado de ánimo y frecuentes aspiraciones del estado afectivo. Golenma, D.1996.

**-Grupos:** Esta concebido como la piedra angular de la sociedad , es un conjunto de elementos en interacción dinámica, organizada en función de un fin, su comunicación debe ser clara , funcional y permanente, cuanto menor sea este mayor será la intimidad. Golenma, D.1996.

**-Acción social:** Son todos los procesos que se dan a través del grupo. Golenma, D .1996.

**-Cohesión:** Es la tendencia a mantenerse unidos y de acuerdo según la intensidad o satisfacción de cada miembro. Daniel Golenma, 1996

**-Comunidad:** Es la interrelación de varios individuos en cuantos intereses comunes, territorialidad compartida, rasgos de cultura, éticos, religiosos, ocupacionales y otros. Colectivo de Autores Rusos (1988)

**-Comunidad Rural:** Bajo la denominación espacio rural se hace mención al ámbito donde se desarrollan las actividades agrícolas y ganaderas, lo cual da lugar a fuertes relaciones vinculadas a características climáticas y edáficas que condicionan el hábitat, o forma de distribución de la población y ocupación del espacio. Suárez Rodríguez Michel (2006),

**-Comunicación interpersonal:** se establece mediante el enlace de dos personas que interactúan para intercambiar mutuamente información a través de procedimientos verbales y no verbales. Daniel Golenma, 1996.

**-Novedad Científica:** Consiste en que se estructura una propuesta de Plan de actividades físico – recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 – 15 años de la Comunidad Rural el Vizcaíno del municipio Pinar del Río.

**-Aporte teórico de la investigación:** Sistematización teórica metodológica de las concepciones acerca de la práctica de la recreación física de los adolescentes de 12-15 años.

**-Aporte práctico de la investigación:** Implementación de la propuesta de un Plan de actividades físico – recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 – 15 años de la Comunidad Rural el Vizcaíno del municipio Pinar del Río.

El capítulo I se desarrolla los elementos teóricos y los resultados de la revisión bibliográfica, que nos actualizan sobre el objeto de estudio y el campo de acción. Características Psicológicas de los adolescentes de 12 – 15 años Fundamentos teóricos sobre Comunidad, y Grupos sociales. Fundamentos teórica del **Plan de actividades físico - recreativas** para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 12 – 15 años

El capítulo II Concepción metodológica de la investigación. Métodos y procedimientos utilizados, Caracterización del Consejo Popular “Vizcaíno” del Municipio Pinar del Río, Análisis de los resultados obtenidos. Posteriormente se valora la eficacia del **Plan de actividades físico - recreativas** comunitario del circunscripción -# 3 del Consejo Popular “Vizcaíno” del Municipio Pinar del Río en el orden teórico y práctico a partir de la consulta de especialistas. Además se presentan las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y los anexos del trabajo investigativo.

Finalmente esta investigación ha sido presentada en diferentes eventos para su socialización, siendo esta Publicada en Monografías.com

## **CAPÍTULO I: CONCEPCIONES GENERALES DE LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE.**

### **1.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

**Objetivo:** valorar los antecedentes teóricos sobre la recreación, la ocupación del tiempo libre. La Recreación es escuchada hoy en cualquier parte, por amplia variedad de su contenido que permite que cada quien la identifique de diferente forma, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno.

Es por eso que muchas veces encontramos que lo que para unos es recreación, para otros no lo es, por ejemplo el cuidado de los jardines para algunos resulta una actividad recreativa y para otros constituye su trabajo.

Muchas veces la palabra recreación en su contenido se confunde con la de juegos, sin embargo, la primera es más amplia que la segunda aunque desde el punto de vista de sus fundamentos la recreación para los adultos es equivalente al juego de los niños.

Según Rodríguez Millares, en el libro “Tiempo libre y personalidad”, hace referencia a la correcta utilización del tiempo libre, donde existe una vinculación con el desarrollo de la personalidad, de nuestra sociedad, lo contrario de la capitalista donde esta se utilizó como consumo y fuente de riqueza adicional para la clase explotadora. Batel Alfa en su libro juegos recreativos expresa la importancia de la actividad física-recreativa estableciendo una



representación de ésta para los niños y jóvenes, hace una valoración objetiva de lo que reporta para la salud física y mental del hombre así como para el desarrollo de la vida en la sociedad y la formación de la personalidad.

La actividad física-recreativa fortalece el desarrollo de la personalidad en la sociedad independientemente de la edad, ésta proporciona cambios consecuentes en la formación socio-económica y como proceso histórico natural.

La actividad física-recreativa en Cuba constituye un problema práctico, tanto por el incremento del nivel cultural, problemas económicos, como por aumento de la productividad del trabajo de los individuos que lo practican, estas implican una connotación ideológica.

La investigación en las esfera de las actividades física-recreativas son aspectos indispensables independientemente de los criterios o teorías, estas actividades son parte de la necesidad de la población con su realización en los aspectos económicos, médico-biológicos, políticos, sociológicos y socio-psicológicos.

En nuestro país la investigación sociológica sobre las actividades físicas y el tiempo libre surge como una necesidad indispensable a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social, se manifiestan transformaciones sociales en todos los aspectos de la vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, en la cultura y la ideología de las masas, también en las necesidades materiales y sociales.

El trabajo se refiere a la propuesta de actividades físico recreativas para el desarrollo armónico de los adolescentes de la Comunidad Rural “El Vizcaíno”, despertando el interés de ellos hacia la práctica de estas en su Tiempo Libre y que el disfrute sea amplio y multilateral consolidándose las relaciones interpersonales entre los diferentes grupos de esta edad en la comunidad.

La actividad física recreativa debe ser planificada y cumplir los objetivos de la sociedad, todas las actividades serán aplicadas en la Comunidad Rural el Vizcaíno del municipio Pinar del Río, donde su estructura se corresponda con la constitución de la comunidad, para que sea más efectiva la dinámica recreativa del barrio.

## **1.2- El tiempo libre, una problemática social actual.**

La problemática del Tiempo Libre y la Recreación constituye un desafío de nuestra época, puesto que tiende a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales. Toda modificación en los dominios de la sociedad y la cultura trae como consecuencia nuevos

problemas pedagógicos, en una sociedad cambiante teniendo en cuenta las necesidades imperantes.

En relación al concepto de tiempo libre, hoy en día aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros, mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas; no obstante se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento: B. Grushin(1966), afirma: "Por tiempo libre se entiende, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre después del cumplimiento de diversas obligaciones.

Otro de los conceptos analizados en la literatura, plantea que el tiempo libre es: "Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por una de ellas.

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García (1988), definen teóricamente el tiempo libre como: "Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual, siendo a su vez premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad."

### **1.3. La Recreación como forma de ocupar el tiempo libre.**

La Recreación es la disciplina que tiene como propósito utilizar las horas de descanso del hombre momento en el cual el ser humano aumenta su valor como miembro de una comunidad al ejecutar actividades creadoras que lo motivan y enriquecen en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales. Por lo que la recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento del mismo de forma positiva en la sociedad, de manera que contribuya al desarrollo de su personalidad.

Si analizamos conceptualmente la recreación esta puede ser valorada desde diferentes puntos de vista e intereses en dependencia de quien la esté valorando y de cómo sea capaz de identificarla, pues ella muchas veces se identifica con la palabra juego, sin

embargo el juego es una forma mas sencilla de ocupar el tiempo libre y la recreación es más general , más amplia.

Para Jofre Dumazedier (1971) sociólogo francés, Recreación es: “el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.”

Valorando esta definición podemos decir que la recreación debe representar una fuerza activa para el desarrollo de las personas a plenitud, es decir desarrollar óptimamente sus facultades, pues a través de la recreación, las personas profundizan sobre el conocimiento del mundo y su percepción para enriquecer su mundo espiritual.

#### **1.4 – La recreación en el tiempo libre**

La recreación no es solo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino la ocupación de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre que está ligada a la educación, auto-educación, higiene-física y psíquica. En este proceso el hombre aumenta su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en sus dominios profesionales, artístico-culturales, deportivos y sociales.

En el “Manual metodológico del programa nacional de recreación física 2003”.La recreación se define como el proceso de renovación conciente de las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección y en consecuencia contribuyen al desarrollo humano. La tarea más importante que tiene la recreación es asegurar la sistematicidad y permanencia de sus actividades para la ocupación del tiempo libre de la población, donde la clave en todo proceso es el hombre.

Se considera para la realización de este estudio lo planteado por Pérez, A (2003), que recoge la definición de recreación elaborada en la Convención de Argentina (1967) como la más aceptada, completa y educativa.

#### **1.5 Elementos Constituyentes del Fenómeno Recreativo**

Como todo fenómeno la Recreación tiene partes componentes, elementos que la forman y para analizarla como fenómeno socio - cultural se distinguen cuatro elementos constituyentes que la caracterizan, definen y dan forma, siendo estos:

1.- El tiempo de la Recreación, tiempo libre.

2.- Las actividades en una función recreativa.

3.- Necesidad recreativa.

4.- El espacio para la recreación.

El tiempo social es la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resulta una condición necesaria para el desarrollo el cambio consecuente de las formaciones socio-económicas como proceso histórico-natural. Dicha determinación suficientemente amplia acentúa solamente la esencia de las variaciones sociales localizadas en el tiempo, el tiempo social puede ser incluido en cualquier Ciencia Social concreta.

Los economistas y sociólogos adoptan distintos indicadores para una caracterización esencial de la producción de bienes materiales y espirituales, así como para su empleo.

Ello representa la magnitud del trabajo y la magnitud de la actividad recreativa.

La actividad productivo material de los individuos en la cual descansa el fundamento de la sociedad, la cual determina como hemos visto las formas de vida fuera de la producción, naturalmente por esto se presenta la estructura del tiempo social en dos partes fundamentales:

-El tiempo de trabajo.

-El tiempo extra-laboral, que se encuentra fuera de la producción material.

Un análisis ulterior de la estructura del tiempo extra-laboral condujo a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre.

El tiempo libre por lo tanto es una parte específica del tiempo de la sociedad.

En lo general el tiempo humano podemos dividirlo en tiempo relacionado directamente con la producción (tiempo de producción) y un tiempo no relacionado directamente con la producción (tiempo de reproducción). Desde ya sostenemos la unidad de estos tiempos tanto porque producción y reproducción, con miembros de una totalidad siendo dominante el primer factor, esto en contra de las teorías burguesas que sostienen que entre uno y otro no hay relación alguna.

Esta superación no tiene otra finalidad de ocultar el hecho de que el uso, forma y contenido de las actividades del tiempo libre, están determinadas por las formas y contenido de las actividades del tiempo libre, están determinadas por la forma en como se participe en el proceso de producción.

La dimensión del tiempo de la reproducción en general, está en relación directa con el grado de desarrollo de las fuerzas productivas aumenta el tiempo libre como parte que es el tiempo de reproducción y esto es cierto pero sólo en general, en abstracto. Para llegar a la esencia del tiempo libre es necesario analizar las actividades de estos tiempos, especialmente las características de obligatoriedad y necesidad de ellas.

A simple vistas las actividades del tiempo de producción presenta un alto grado de obligatoriedad y necesidad que va decreciendo en las actividades del tiempo de reproducción que son denominadas utilitarias (comer, dormir, asearse, etc.) y que todavía tiene un grado de obligatoria ejecución pero una cierta flexibilidad oportunidad, duración y forma de esa ejecución.

Pero dentro de ese tiempo extra laboral (reproducción) hay un sector de actividades de reproducción que por el bajo grado de obligatoriedad y por la amplia gama de ellas permite al individuo optar por una u otra actividad según su interés, las cuales se encuentran condicionadas socialmente aunque se expresan individualmente.

Debemos enfatizar que las actividades antes mencionadas, actividades recreativas pueden escogerse libremente y pueden también no seleccionarse, no realizarse, porque aunque se sobre-entienda que estas son absolutamente necesarias en la vida del hombre esta necesidad es de otro género, por lo que la sociedad debe contribuir a condicionar los intereses en las esferas de las actividades del tiempo libre.

A la interrelación existente entre las actividades recreativas, la posibilidad de opciones de estas y la disponibilidad de un tiempo para su realización, dadas como una unidad es lo que se le denomina **Recreación**.

Pero el tiempo disponible socialmente determinado para la realización de actividades recreativas, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre, sino cuando se dan ciertas condiciones socioeconómicas que permitan satisfacer en un nivel básico, las necesidades humanas vitales que corresponde a la sociedad específica. Sobre esta base se encuentra sustentado el principio de opción habilidad de libre selección de las actividades del tiempo libre.

El tiempo de la recreación y el tiempo libre más que la existencia de un tiempo cronológico, de un tiempo en horas y minutos, es un problema de la existencia de condiciones socioeconómicas que permita la realización o no, a la vez que utilizar y disfrutar ese tiempo sus actividades recreativas.

El concepto de tiempo libre ha sido durante un buen tiempo objeto de numerosas discusiones y debates entre economistas, sociólogos y psicólogos.

Su definición plantea numerosas interrogantes que dan hoy en día no están totalmente solucionadas por lo que nosotros al abordar este concepto daremos nuestra definición teórica, pero también estudiaremos otras definiciones que consideramos objetivas, tanto teóricas, como operacionales y de trabajo que son definiciones muy utilizadas por lo funcionales que resultan en las investigaciones, a la vez que reclamamos que el tiempo libre es una categoría sociológica compleja que siempre al estudiarla requiere un análisis de su esencia, contenido y correspondientemente de la manifestación específica de elementos interiores y formas concretas.

### **1.6 -El trabajo comunitario una vía para la ocupación del tiempo libre.**

En la literatura especializada aparecen numerosas definiciones de comunidad, cada una de las cuales centran su atención o hacen mayor o menor énfasis en determinados aspectos en dependencia del objetivo fundamental del estudio y de la disciplina desde la cual se realiza o dirige dicho estudio. En este sentido diferentes ciencias han aportado su visión de comunidad, partiendo de indicadores que forman parte de su objeto de estudio. Así tenemos la Psicología social o específicamente la Psicología comunitaria, la Psicología de las comunidades, la geografía y otras.

El concepto de comunidad entonces se puede referir a un sistema de relaciones sociales, a un agrupamiento humano o un espacio geográfico.

Las definiciones de comunidad, en sentido general, se pueden diferenciar por el énfasis que se hace: en elementos estructurales unas, en elementos funcionales otras y, finalmente, en aquellas que reflejan ambos tipos de elementos. Las definiciones estructurales, que tienen un carácter más descriptivo, denotan fundamentalmente entidades que responden elementos muy precisos y específicos desde el punto de vista moral, sin reflejar las interrelaciones y los móviles de cambios.

#### **Comunidad:**

- Rappaport (1980): Es el grupo social de cualquier tamaño, cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes.
- Henry Prat(s/f): Área territorial donde se asienta la población, con un grupo considerable de contacto interpersonal y buena cohesión.

- Se constituyen como grupo humano.
- Comparten un determinado espacio físico-ambiental o territorial específico.
- Tiene una presencia en el tiempo apoyada a una o un conjunto de actividades económicas, sobre todo en sus proyectos mas vinculado a su vida cotidiana.
- Desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales.
- Sostiene su identidad e integración sobre la base de la comunidad de necesidades, intereses, sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica.
- Integra un conjunto de interrelaciones de índole socio político.

### **Tipos de Comunidad.**

El establecimiento de los tipos de comunidad depende, en primer lugar, del criterio que utilice el investigador. De manera general es posible tipificar a las comunidades según los siguientes puntos de vista:

#### **Por la forma de agrupación de la población:**

- Urbana (ciudades)
- Suburbana (periférica)
- Rural (aldeana)
- Por la actividad fundamental que la sustenta:
- Industriales
- Agroindustriales
- Agrícolas
- Comerciales o de servicios
- Residenciales

#### Otros

- Por la composición de la población:
- Permanente o temporal
- Autóctona o de inmigrantes.

## **Factores que intervienen en el desarrollo de las Comunidades.**

En la sociedad actual asistimos a un proceso de desintegración de la comunidad, determinado por la acción de factores económicos y sociales muy diversos que estimulan la actuación individual de los sujetos y tienden a desvincularlos del entorno comunitario en que viven. Sólo en el campo persisten aún condiciones de vida y trabajo que favorecen la supervivencia de fuertes lazos comunitarios, como por ejemplo, el relativo aislamiento, la necesidad de utilizar formas de colaboración basadas en el trabajo colectivo y una cierta autonomía de los poderes centrales, que obliga a tomar decisiones y movilizar recursos sin otra ayuda exterior.

### **1,7- Recreación Física en las comunidades rurales.**

A la organización de la Recreación Física en las comunidades rurales se le da particular importancia pues los municipios y Consejos Populares se estructuran en muchas ocasiones de comunidades rurales y pequeños caseríos, los cuales igualmente necesitan de la proyección de la recreación física de acuerdo a sus necesidades. En esta forma de organización de las actividades físicas de tiempo libre se debe tener en cuenta las tradiciones a través de actividades que se nutren de formas que utilizan medios y métodos de trabajo de la vida cotidiana. Estas actividades se desarrollan en espacios naturales y expresan la satisfacción de los participantes que ponen a prueba el desarrollo de habilidades físicas, cognitivas, educativas, ambientales y otras propias de su actividad laboral.

En correspondencia con las construcciones rurales y los asentamientos poblacionales se hace imprescindible la organización de la recreación física en su seno como vía del uso adecuado del tiempo libre y la satisfacción de las necesidades físico-recreativas de estas poblaciones con la concepción de que no hay que trasladarse para disfrutar de una agradable actividad recreativa. Se deben crear adecuadas condiciones para organizar las actividades lo más cerca posible de las viviendas, utilizando los terrenos que existen entre las edificaciones o acondicionando áreas específicas con el concurso y colaboración de todos.

### **1.8 - Las Actividades Físico- Recreativas.**

Las actividades físico - recreativas revisten una gran importancia social ya que no solo juegan un rol recreativo sino también educativo, desde el punto de vista recreativo permite la utilización del tiempo libre de una forma sana para toda la población dentro del Consejo brinda la posibilidad muchas veces lejanas a trabajadores y amas de casa de poder realizar



ejercicios físicos que contribuyan de esta forma a la salud y al bienestar espiritual y la posibilidad de satisfacer sus necesidades recreativas con actividades plenamente organizadas y planificadas actividades físico - recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. De aquí podemos inferir que reviste gran importancia para la sociedad.

La Recreación Física cumple funciones objetivas biológicas y sociales.

Entre las de marcado carácter **biológico** tenemos:

- Regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico-motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rica en experiencias y que promueva la salud.
- Estabilización o recuperación de la salud.

Teniendo en cuenta que estas funciones objetivas también tienen repercusiones sociales directa o indirectamente, se pueden mencionar como funciones objetivas sociales las siguientes:

- Empleo del tiempo libre de forma creativa y rica en experiencias.
- Fomento de las relaciones sociales.

Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.

- Contacto social alegres en las experiencias colectivas.
- Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.
- Regulación y orientación de la conducta.

### **1.9 - La Planificación del conjunto de actividades recreativas.**

La planificación y oferta de las actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad a fin de que responda a los intereses comunes e individuales lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de las actividades.

La planificación del conjunto de actividades recreativas deben partir del conocimiento de las necesidades e intereses recreativos condicionadas por factores determinantes, entre los que se encuentran el socio-económico, demográfico, psicológico, médico, biológico y naturales. En ellos se incluyen otros más específicos como el nivel profesional de la población, la edad, sexo, tradiciones, siendo estas necesidades dialécticas y dinámicas.

Considerando esto se enfatiza que el contenido de las necesidades recreativas, en estrecha relación con el grado de desarrollo, bio-sico-social de cada grupo de edad, es la base para elaborar una programación recreativa educativa y eficiente, cuya esencia siempre será la opcional al ser ejecutado por las personas solo de forma voluntaria y espontánea y no de forma compulsada y obligada.

Los principios dentro de este conjunto se basan en los hechos que se derivan del estudio del comportamiento humano y de la naturaleza de la sociedad en la cual vivimos, e incluye las experiencias y las soluciones que los dirigentes han enfrentado y solucionado ante problemas y situaciones diferentes.

Lo más importante es el participante, que en este caso es el adolescente, ya que en él debe estar centrada toda la atención.

La idea del diseño de esta presentación es realizarlo con los adolescentes por lo que queda claro que esta propuesta de actividades sale de los instrumentos aplicados a partir de los gustos y preferencias de los mismos y así poder llevar de vuelta la misma basado en su participación en la comunidad por ellos mismos, por lo que el conjunto de actividades vuelve a los adolescente una vez confeccionado garantizando así una correcta recreación y aprovechamiento de su tiempo libre.

Por lo que se asume que un conjunto de actividades debe ser lo mas abarcador posible como para que aborde un campo amplio de opciones para todos los adolescentes ampliando

los intereses de los mismos y orientándolo a experiencias positivas que permitan desarrollar su cultura personal.

Las actividades deben ser proyectadas de tal forma que las habilidades adquiridas puedan acompañar a las personas en el transcurso de su vida sin que esto se constituya en tomar partido por un solo tipo de actividades sino que debe haber equilibrio entre lo actual y lo futuro.

Nuestra aspiración será la de propiciar la salud, el bienestar físico y mental, el desarrollo multilateral de la personalidad de los individuos en el tiempo. A tono con esto, la distribución y utilización del tiempo, es la forma básica en la que el hombre manifiesta sus capacidades, y es el indicador más importante que caracteriza la actividad y desarrollo de su personalidad.

Según Pérez (2003), para el análisis de esta problemática, son utilizados los estudios de presupuestos de tiempo, los cuales permiten obtener información acerca de la distribución temporal de las actividades cotidianas de la población y por lo tanto son fuente de valiosas informaciones para los estudios de los servicios vinculados al tiempo libre.

Al respecto de este planteamiento se asume este estudio en nuestra investigación, pues a partir de él se valora la aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes teniéndose en cuenta al elaborar la propuesta del conjunto de actividades recreativas a realizar a partir de los gustos, intereses, preferencias y necesidades.

Según el propio autor las actividades que se planifiquen se divide en diferentes etapas que son de obligatorio tratamiento para realizar un proyecto recreativo en la comunidad: Etapa de **Diagnóstico**: El Diagnóstico, es una forma de investigación en que se describen y explican los problemas con el fin de comprenderlos, este está basado en el principio de “comprender para resolver”. El diagnóstico es un proceso que va de los fenómenos a la esencia. Se parte de hechos concretos en la realidad y paulatinamente se van relacionando con las situaciones más generales y las estructuras de la sociedad. Esto irá recorriendo un proceso ordenado de investigación desde los fenómenos quizás aislados hasta la esencia misma de las cosas. El diagnóstico se apoya en la teoría: En el proceso de diagnóstico juegan un papel importante los conocimientos teóricos sobre la realidad. La teoría expresada en libros y documentos nos da elementos para analizar e interpretar las informaciones y para ayudar a comprender el por qué de los problemas y cómo ellos se ubican dentro de un contexto más amplio.

En esta etapa no podemos obtener solamente información descriptiva sino que también permite precisar las causas específicas de los fenómenos y procesos sociales, es decir que se parte como principio de la complejidad del enfoque y de los objetivos particulares de esta etapa para la elaboración del programa partiendo de los estudios de presupuesto de tiempo

y el conocimiento de la estructura y el contenido del tiempo libre, para esto se estudia las necesidades, las motivaciones y los gustos, así como otros factores de tipo psicosocial, como los hábitos y las tradiciones, la valoración social y grupal de las actividades, la influencia de los diferentes grupos etáreos.

Etapas de determinación de objetivos: Los objetivos de una planificación de actividades físicas recreativas pueden definirse como los enunciados de los resultados esperados o como los propósitos que se desean alcanzar dentro de un período determinado a través de la realización de determinadas acciones articuladas (Ander – Eng, 1992).

A menos que los objetivos estén muy claramente definidos, no es posible planificar un conjunto de actividades coherentemente estructuradas entre sí, por esta razón definir y enunciar claramente los objetivos y metas es la condición esencial y básica para la elaboración de programas y proyectos. Planteamos que para planificar hay que enunciar claramente los objetivos. Sin embargo aún teniendo objetivos formulados de una manera concreta e inequívoca, estos pueden quedar en simples enunciados.

Hay que establecer de una manera concreta y precisa cuanto se quiere hacer o alcanzar los objetivos propuestos podemos plantear a partir de este análisis que los objetivos son expresión cualitativa de ciertos propósitos por lo que el objetivo así definido precisado en tiempo y lugar y con especificaciones, es lo que se denomina meta.

Según Fuente: Ander – Eng, E. (1994) Entre el objetivo general y las metas suelen darse objetivos específicos. Ahora bien, cada una de las metas debe estar asimilada, articulada al objetivo específico. .

Valorando esta etapa consideramos que la misma es determinante para llevar a cabo la realización de las actividades puesto que querer hacer y como hacer no bastan para proponer un objetivo sino que también hay que tener en cuenta como lograr que el mismo sea viable que pertinencia y que sea aceptado por los grupos sociales donde se va a realizar la propuesta.

Por lo que tener concebido los objetivos del conjunto de actividades permite seleccionar las actividades físico - recreativas que se ofertarán, considerando las necesidades e intereses.

Un conjunto de actividades planificadas debe contener todas las áreas de expresión de las actividades recreativas, para ser considerado integral, sin embargo y de acuerdo con los intereses de la población habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

Estas actividades están planificadas dentro de los programas recreativos, todo conjunto de actividades debe someterse a un proceso de discusión que consiste en argumentar y explicar la estructura y operación en una reunión de trabajo ante directivos; después se obtendrán casi siempre modificaciones que habrán de generar una estructura del documento y se procederá a la aprobación que es cuando estará en condiciones técnicas y administrativas para realizarse.

### **1.10- Conceptualización de diferentes autores en referente a Comunidad**

La categoría **comunidad** tiene un carácter histórico social y constituye en la teoría y la práctica académica contemporánea un punto importante de polémicas y debates. Ese debate aumenta su complejidad al interrelacionarse con aspectos no menos importantes como el de la participación popular y las formas de ejercer gobierno local.

El término “**comunidad**” es uno de los más utilizados en las ciencias sociales contemporáneas pero al mismo tiempo es de toda evidencia que tanto en el lenguaje corriente como en el científico, el término designa una amplísima gama de realidades, que se hacen complejas de definir y clasificar para su estudio.

En la literatura especializada aparecen variadas definiciones de comunidad, que están en dependencia de los diferentes momentos o períodos en que cada autor ha hecho un análisis de la de la comunidad, a los intereses investigativos que ha tenido cada autor, a la experiencia individual de quienes tratan el tema así como el tratamiento que ha tenido el mismo desde distintas ciencias.

También encontramos que la definición varía en muchos momentos debido a períodos históricos como el advenimiento de la modernidad y el surgimiento de las ciudades. **Arias, (1994).**

Diferentes autores han aportado su visión de comunidad partiendo de indicadores que forman parte de su interés de estudio así tenemos que:

**Salvador Giner (1995):** define a las comunidades como formaciones sociales de carácter emocional, basadas en el sentimiento, en el seno de las cuales cada individuo considera al otro individuo como un fin en sí mismo, en ellas los individuos se conocen personalmente, participan mutuamente en sus vidas privadas. Los miembros de estas formaciones valoran su relación intrínsecamente, por sí mismos, por su propia valía.

En esta definición Giner dejó bien claro que se habla de una comunidad cuando los sentimientos son primordiales para un grupo. Pues dentro del grupo se convive, se comparten las vivencias y hasta el destino personal de sus miembros.

**Pozas, R (1994):** plantea que, "el concepto de comunidad se utiliza para nombrar unidades sociales con ciertas características sociales que le dan una organización dentro de un área determinada. **Citado por Arias, (1965).**

**F. Violich (1971):** define la comunidad como un "grupo de personas que viven en un área geográfica específica y cuyos miembros comparten actividades e intereses comunes donde pueden o no cooperar formal e informalmente para la solución de problemas colectivos.

Otros autores también se han referido a la comunidad desde el punto de vista geográfico y todos llegan a la conclusión más o menos aproximada de que comunidad territorial es el conjunto de personas que se caracterizan por presentar una comunidad de relaciones respecto a determinado territorio económico, político y social. Es necesario agregarle a esta última definición la aclaración de que la comunidad territorial agrupa a las personas que presentan algunos rasgos sociales comunes independientemente de toda la variedad de diferencias clasistas, profesionales, demográficas y otras.

Dentro de este grupo de puntos de vistas que tienen en común la territorialidad se encuentra el concepto que brinda un colectivo de autores cubanos, que realiza un Proyecto de Programa sobre Trabajo Comunitario Integral en todo el país.

Esta definición parte del espacio físico-ambiental, resume en sí el enfoque psicologista y modernista. Así queda definida la comunidad como: "el espacio físico-ambiental, geográficamente delimitado, donde tiene lugar un sistema de interacciones socio-políticas y económicas que produce un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de necesidades.

Este sistema resulta portador de tradiciones históricas e identidades propias que se expresan en identificación de intereses y sentido de pertenencia que diferencia al grupo que integra dicho espacio ambiental de los restantes. **Colectivo de autores, (1996:1).**

Estos autores plantean como elemento central de la vida comunitaria la actividad económica, sobre todo en su proyección más vinculada a la vida cotidiana, pero junto a la actividad económica y como parte esencial de la vida en la comunidad, colocan las necesidades sociales como la educación, la salud pública, la cultura, el deporte, la recreación y otros.

En la literatura cubana, además de la definición ya mencionada, se encuentran otras muy variadas como la de **Héctor Arranz González (1996)** que define la comunidad como: "una agrupación de personas que se perciben como unidad social, cuyos miembros participan de algún rasgo, interés, objetivo, o función común, con conciencia de participante, situados en una determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interaccionan más intensamente entre sí que en otro contexto.

Estoy de acuerdo con este autor cuando manifiesta que alrededor del concepto “comunidad” en la actualidad, lo esencial es lograr establecer un diálogo que propicie el intercambio de experiencias y opiniones sobre la temática que conduzca a conocer nuestra realidad y cómo enfrentar el trabajo en la comunidad y desde la comunidad.

**Héctor Arias (1995):** plantea que “la comunidad, es un organismo social que ocupa determinado espacio geográfico. Esta influenciada por la sociedad de la cual forma parte y a la vez funciona como un sistema más o menos organizado, integrado por otros sistemas de orden inferior – las familias, los individuos, los grupos, las organizaciones e instituciones – que interactúan, y con sus características e interacciones definen el carácter subjetivo, psicológico, de la comunidad, y a su vez influyen, de una manera u otra, en el carácter objetivo, material, en dependencia de su organización y su posición – activa o pasiva – respecto a las condiciones materiales donde transcurre su vida y actividad.

**E. Sánchez y E. Wiendsefeld (1994):** plantean que una comunidad se caracteriza por:

- a) Ser un grupo de personas, un agregado social, con un determinado grado de interacción social.
- b) Compartir intereses, sentimientos, creencias, actitudes.
- c) Residir en un territorio específico.
- d) Poseer un determinado grado de organización.

Como se puede apreciar tres de estos principios coinciden con la definición de Violich, pero agregan un aspecto importante la existencia de un determinado grado de organización.

El colectivo de autores cubano integrado por: **M. Fuentes, M. Sorin (1999)**. y otros plantean como parámetros para definir el ámbito comunitario, los siguientes:

- 1) Es una unidad social, constituida por grupos que se sitúan en lo que podríamos llamar la base de la organización social.
- 2) Las razones de su agrupación se vinculan a los problemas de la vida cotidiana, es decir, sus miembros tienen intereses y necesidades comunes: alimentación, vivienda, trabajo, servicios y tiempo libre.
- 3) Ocupa un determinado territorio, cuya pluralidad de personas interactúan más entre sí que en otro contexto del mismo carácter.
- 4) De lo anterior se derivan tareas y acciones comunes que van acompañadas de una conciencia de pertenencia cuyo grado varía.
- 5) Sus miembros comparten un cierto sistema de orientaciones valorativas que tienden a homogeneizar o regular de manera semejante su conducta.

6) Forma parte de la organización social y está atravesada por múltiples determinaciones institucionales y de la sociedad en general, pues no existen “comunidades islas”.

Esta definición es más amplia y más completa que la anterior, ya que también agrupa elementos estructurales y funcionales, pero como índices positivos más importantes debemos señalar los siguientes:

- Incluye la relación comunidad-sociedad-país, en sus aspectos primero y sexto. De esta manera la ubica como parte de la organización social más general, lo cual resulta importante, ya que el tipo de sociedad donde está insertada la comunidad es lo determinante, pues le imprime una serie de características e influye en los problemas y tareas fundamentales de la comunidad.

- Esclarece que la vinculación de los individuos es en torno a los problemas de la vida cotidiana.

- Señala la “conciencia de pertenencia”, lo que consideramos un fundamento al que debe dedicársele toda atención cuando tratamos de definir el concepto comunidad en la actualidad.

En sentido general considero que son cinco los elementos esenciales que deben tenerse en cuenta en la definición y el estudio de la comunidad.

**PRIMERO:** reconocer la comunidad como un espacio físico-ambiental, delimitado geográficamente.

**SEGUNDO:** reconocer que se produce en ese espacio físico-ambiental un sistema de interacciones sociales, políticas y económicas que conducen a un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de las necesidades básicas del colectivo.

**TERCERO:** la comunidad se conforma a lo largo del tiempo hasta conseguir una identidad de sus habitantes con relación al barrio, lo que se expresa en un sentido de pertenencia.

**CUARTO:** en ella se manifiesta una expresión sociocultural definida, a través de formas de actuar, comunicarse y la conformación de un universo simbólico.

**QUINTO:** es necesario reconocer el papel de los líderes formales y no formales, así como de las estructuras que dirigen o agrupan a los diferentes factores para el logro de distintos objetivos que resulten de beneficio para la mayoría.

Toda comunidad está constituida por una amplia variedad de grupos humanos que se distinguen entre sí, tanto por sus objetivos o propósitos como por su estructura interna y evidentemente por el grado de formalización de las relaciones que las constituyen, sean ellas de naturaleza biológica, o sean meramente de orden institucional.

Como se puede apreciar, existe una gran variedad de definiciones donde aparece un criterio generalizado referente a que la comunidad no es estática sino que está sujeta a cambios como toda institución social. En la actualidad, consideramos que se aprecia una creciente atención al



tema, en diferentes regiones del mundo y particularmente en Cuba; los debates sobre la temática van alcanzando cierto nivel de resonancia, aunque diferentes de acuerdo con el interés que muestran, tanto las instituciones estatales como los investigadores que se dedican al tema.

Dichos debates, junto a las diferentes investigaciones, han permitido llegar a cierto grado de consenso; que me permiten aproximarme a una definición de comunidad territorial, aún cuando estoy convencido que resulta casi imposible encontrar una definición teórica absoluta. Comunidad – a juicio del autor – “es un organismo social que ocupa determinado espacio físico, ambiental, geográficamente determinado, donde ocurre un conjunto de acciones sociales, políticas y económicas que dan lugar a diferentes relaciones interpersonales, sobre la base de las necesidades de la mayoría. Este sistema es portador de las tradiciones, costumbres y hábitos, que permiten la identidad propia, que se expresa en la identificación de interés y sentido de pertenencia que diferencia al grupo que integra dicho espacio de los restantes”.

El nivel de desarrollo comunitario es consecuencia de la integración de todos estos elementos, del grado de organización e interacción entre sus componentes, de la existencia o no de una estructura comunitaria, formada por líderes locales, formales y no formales, o una cierta dirección, que cumpla la función de coordinación entre sus miembros, que contribuya a la reposición de sus esfuerzos y a su orientación en el mejor sentido posible para la vida en común. Para alcanzar sus objetivos toda comunidad requiere de un alto nivel de participación popular, en el cumplimiento de todas las tareas y acciones que se proponga realizar, para darle solución a sus problemas y necesidades fundamentales.

### **CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS Y MOTORA EN LA ADOLESCENCIA**

En los últimos años se han visto aparecer diversas investigaciones en el campo de la sociología del deporte (García Fernando, 1998) que muestran como las prácticas físicas están adquiriendo una importancia relevante entre las actividades más habituales de los adolescentes.

Los grupos en la vida del hombre y la sociedad tienen un gran significado, es por eso que se le ha dedicado desde hace algún tiempo mucha reflexión y análisis. La sociología al igual que otras ciencias como la filosofía, la pedagogía y la psicología se han dedicado por entero a su estudio, ya que todas tienen en su centro al hombre.

Para Kresh y Crutchfield (1988) el término de grupo pequeño se refiere al número de 2 ó más personas, las cuales establecen relaciones netamente psicológicas.

Homans, G. (1994) Considera que un grupo se define por la interacción de sus miembros y por la comunicación que pueden establecer entre ellas.

Estas definiciones no marxistas analizan el grupo pequeño como una comunidad psicológica de carácter emocional en el cual sus miembros establecen entre ellos relaciones de comunicación.

A. S. Makarenko (1996), K. K. Platonov (1988). Sociólogos y pedagogos trabajan este concepto de la siguiente forma:

Grupo pequeño: es parte del medio social en el cual ocurre la vida diaria del hombre y lo cual en una medida significativa determina su conducta social, determina los motivos concretos de su actividad e influye en la formación de su personalidad

Tipos de grupos:

- Grupos primarios:- Sus miembros se hallan ligados por lazos emocionales.

- Son grupos pequeños.

- Entre sus miembros se da el contacto directo y se orienta con fines mutuos o comunes, Ej.: la pandilla, la familia.

Grupo secundario:-Tiene relaciones interpersonales, contractuales y formales.

- Los miembros se comunican indirectamente, Ej.: Asociaciones profesionales, el estado.

Según Borrego (1982) Grupo: es el conjunto de personas que se relacionan entre si de modo directo

Grupo pequeño: El número de miembro es pequeño.

- Cada uno puede tener una percepción individualizada del resto de los miembros percibido recíprocamente por el.

- Persigue los mismos fines del grupo, está dotado de ciertas pertenencias, asumido como fines de grupo que responden a sus intereses.

- Tiene relación afectiva entre sus miembros, que pueden hacerse intensas y constituir subgrupos de afinidades.

- Intensa interdependencia de los miembros y sentido de la solidaridad.

- Diferenciación de las funciones entre los miembros.

- Constitución de normas, creencias, de señales, ritos propios del grupo (lenguaje y código del grupo).

- Los grupos muy numerosos dificultan la realización de las tareas así como la interrelación afectiva son difíciles de conseguir operando subgrupo con vida propia.

Edad de los miembros: Es importante a la hora de crear un grupo, nos facilita las actividades y se entiende la evolución del grupo y sus miembros.

Factores que favorecen la cohesión:

- a) Que el grupo sea homogéneo.
- b) La existencia de objetivos claros, concientes y evaluables.
- c) Cuando hay una amenaza externa el grupo se cohesionan.
- d) Buena comunicación entre sus miembros donde se puede expresar libremente y sentirse aceptado.
- e) La colaboración entre los miembros del grupo, respetándose mutuamente.

Roles:-Caracteriza la posición de cada uno de sus miembros en el grupo.

- Estas pueden ser formales e informales.

-El rol es el de mayor significación en el grupo

**Roles formales:** Se establecen permanentemente a la creación o formación de grupos.

**Roles informales:** Surgen de forma espontánea durante la vida del grupo.

**Líderes:** Su labor se tiene en cuenta para todas las actividades por su valentía, decisión, entusiasmo, desarrollo teórico físico, capacidad de análisis, responsabilidad, estimulan y organizan la actividad de sus compañeros, son seguidos como guías de sus compañeros.

**Tipos de líderes:**

- a) Inspiradores: Estimulan la acción de los demás.
- b) Ejecutor: Son seguidos por la confianza que todos tienen en ellos.
- c) Autoritario: Deciden según sus criterios.
- d) Democrático: Los que tienen encuesta al accionar, criterios del colectivo.
- e) Universales: Que es seguido en todas las situaciones, por la integralidad de sus cualidades.
- f) Situacional: El que inspira confianza por su destreza al accionar en determinadas situaciones.

**Líder emocional.**

- Poseen cualidades que le permite llenar agradablemente el tiempo libre.
- Establecer la adecuada comunicación entre todos.

Al respecto, estos elementos dan la posibilidad de adecuarlos a diferentes necesidades, propósitos, marcos sociales y condiciones organizativas y de realización en correspondencia con las posibilidades de utilización del tiempo libre de los participantes, aunque no especifican la característica de los mismos.

Los medios de comunicación invaden el espacio social con la emisión de prácticas físicas y deportes. El fútbol o los aeróbicos, con sus héroes y heroínas, se consagran en la actualidad como modelo social. Este “boom”, unido a la posibilidad de hacer las actividades físicas una

práctica educativa adaptada a las necesidades vivencias sociales de los colectivos a los que se dirigen, permite pensar en una forma emergente y creativa de intervención en política social. Sin embargo, los medios de comunicación pueden destacar facetas negativas de las actividades físicas, siendo muchas veces estos héroes y heroínas, modelos de valores superficiales y antimorales.

Situación social de desarrollo:

**Condiciones externas:**

La actividad fundamental del adolescente continúa siendo el estudio.

Aparecen otros tipos de actividad que se caracterizan por su tendencia social (escolar, artística, deportiva, laboral, social-organizadora) la realizan en grupo y solucionan tareas prácticas. Para muchos es una etapa de perfeccionamiento deportivo que implica movilizaciones de entrenamiento, volumen significativo de trabajo de entrenamiento, participación en competencia.

Condiciones internas

**Área cognoscitiva:**

Las mayores exigencias en la escuela exigen del alumno un nivel más elevado de la actividad cognoscitiva y mental y a su vez propician su desarrollo.

El desarrollo intelectual se concretiza en: Pensamiento hacia el razonamiento abstracto (teórico -conceptual).

Atención: Se perfecciona también en el deporte.

Percepción: Capacidad de observación en que esta es organizada y dirigida hacia un objeto.

Memoria: Es lógica –verbal, voluntaria.

Imaginación: Productiva; refleja la realidad, le permite correlacionar los proyectos personales con los ideales sociales y morales aceptados, su ideal permanece en la esfera de los sueños y las aspiraciones.

**Área motivacional:**

Desarrollo considerable de los intereses cognoscitivos.

Desarrollo de la capacidad para actuar de acuerdo con el objetivo propuesto y se subordinan a él otros deseos inmediatos (plantea autonomía de personalidades).

Necesidades básicas: independencia y autoformación.

Ocupar un lugar en el grupo (ser aceptado, reconocido y comunicarse con sus compañeros).

Área emocional:

Vivencias y emocionales complejas relacionadas con la maduración sexual.

Aparece el enamoramiento.

Emociones profundas en el trato con los compañeros (sentimientos de soledad, amargura, si estos no se satisfacen)

Inestabilidad en las manifestaciones emocionales:

Excitabilidad general.

Impulsos.

Rápidos cambios de estados de ánimos.

Estados afectivos.

Área volitiva:

La voluntad se manifiesta en los procesos psíquicos capaces de plantearse un fin, hasta lograrlo.

Se desarrollan cualidades volitivas (valentía, independencia, decisión, iniciativa).

Subordinación a las exigencias siempre que las consideren justas, necesarias y convincentes.

Muchos defectos de la voluntad, valentía, osadía, perseverancia, obstinación.

En el adolescente la cuestión de los objetivos de la actividad es la más aguda y actual (no el de la realización de la decisión tomada).

La conjugación de objetivos a corto, mediano y largo plazo es importante.

Nuevas formaciones psicológicas de la personalidad

Sentimiento de adultez (desarrollo de la autoconciencia) Aspiración activa de ser y considerarse un adulto.

Entrar lo más rápido posible en igualdad de derechos al mundo de los adultos.

Se analizan los vínculos interpersonales entre adolescentes, resulta de gran importancia el grupo, el cual tanto por su carácter formal (formal) como informal (amigos y vecinos) se convierte en un motivo esencial de la conducta, la actividad de los mismos, pues existe ante todo la aspiración a encontrar una aceptación social.

Esta etapa la opinión del grupo posee mayor peso que la de los padres y maestros, y en este sentido el bienestar emocional del adolescente esta en dependencia de si ha logrado ocupar el lugar deseado dentro del grupo. Cuando ese lugar no se conquista, puede aparecer la indisciplina de algunos adolescentes en la escuela como estrategia para ser tenido en cuenta en sus compañeros, donde no es manejada, puede ello puede conducir a la aparición de otras conductas negativas, incluyéndolos de tipo delictivas, los cuales son el resultados de la inadaptación social del adolescentes.

Es importante señalar el análisis de María Elisa Sánchez Acosta (1999) para entender el por qué se escoge este rango de edades con las que se propone trabajar. La autora comenta

que “el desarrollo motor en esta etapa, se manifiesta en correspondencia con la experiencia motriz que tenga acumulada el adolescente; mientras mayor sea, menos apreciables son ciertas alteraciones que ocurren en la dinámica de los actos; así mismo en contraste, al existir menos experiencia, los cambios son más acentuados. En este caso se hace referencia a la pérdida de la armonía y el control en la realización de las acciones, en las que se manifiesta el exceso de movimientos, la insuficiente coordinación, la torpeza general y el estancamiento en los resultados, así como la falta de habilidad para la asimilación motriz; todo lo cual repercute en la expresión de las vivencias emocionales, entre ellas las desagradables”, lo que reafirma que es en esta etapa donde los adolescentes son más vulnerables a los cambios no solo psíquicos sino también físicos que inciden directamente en la forma de asumir cualquier actividad, en este caso, la recreativa lo que evidentemente proporciona es directamente proporcional a la sucesión de otros cambios desde el punto de vista anatómico y fisiológico del organismo a partir de los elementos anteriormente expuestos.

### **1.11-La Adolescencia**

Es una etapa de intenso desarrollo de los sentimientos morales, cuando la educación es correcta en esta etapa, se desarrolla el sentimiento del deber, colectivismo, la amistad, el patriotismo y se asimilan con rapidez las normas del colectivismo.

Estos experimentan una ayuda necesidad de comunicación con sus coetáneos, desea vivir una vida común con ellos, participa en obras conjuntas, necesita que el colectivo lo reconozca como miembro con igualdad de derechos.

El colectivo de adolescentes tiene su estructura más sólida que la del escolar menor, el lugar de cada miembro depende en gran medida de sus cualidades morales y psicológicas (valentía, firmeza, disposición a brindar ayuda mutua apoyo (capacidad de ser un buen amigo)).es decir si no es aceptado por el colectivo o grupo el busca la forma de atraer la atención para ser aceptado, de no ser aceptado puede buscar otro grupo corriendo el riesgo de ser aceptado en un grupo nuevo que presente características dudosas en su comportamiento y reputación.

Para Alvaré Alvaré .E.L (2005) la adolescencia es la etapa de la vida que separa la niñez de la adultez, pero confiesa que es muy difícil ponerle límites, o sea, decir aquí empieza y aquí termina. La propia autora hace referencia a un concepto de adolescencia planteado por la “Organización Mundial de Salud” que define "la adolescencia como la etapa que transcurre

entre los 10 y 19 años, clasificándola en adolescencia temprana, de los 10 a los 13 años, considerándose adolescencia media, entre los 14 y 16 años, y adolescencia tardía 17 y 19 años".

Colectivo de autores rusos:

Particularidades del desarrollo físico en los adolescentes:

- A. El desarrollo del esqueleto se produce irregularmente.
  - Se manifiesta un desarrollo rápido de los huesos de la columna vertebral y las extremidades.
  - Se observa retraso en el crecimiento del esqueleto de la caja torácica que se vuelve estrecha en comparación con el cuerpo alargado.
  - Hay estrechez fisiológica del pecho.
- B. Se observa una desproporción en el desarrollo de los músculos y los huesos.
  - El desarrollo de los músculos se atrasa en comparación con el crecimiento de los huesos.
- C. Entran en el periodo de maduración sexual (en las niñas a los 13 y 14 años y en los varones de 14 a 15 años).
  - Aumenta la fuerza muscular, que aun no está acompañada del desarrollo de la resistencia muscular.
- D. El crecimiento interno de la columna, la pelvis y las extremidades pueden estar acompañados de una alteración de su estructura y de su desviación como resultado del trabajo muscular pasado, relacionado con una tensión muscular excesiva.
- E. Los ritmos de crecimientos del corazón dejan atrás el crecimiento de todo el cuerpo.
  - La masa de todo el corazón aumenta en este periodo más de dos veces, mientras que el peso de todo el cuerpo 1,5 veces.
  - Aumenta considerablemente la presión sanguínea.
- F. Se manifiesta elevada excitabilidad y desequilibrio de los procesos nerviosos, rápida fatiga de las células nerviosas.
  - Cambios aparentemente injustificados del estado de ánimo y conducta

Las niñas superan a los varones en el proceso de maduración sexual, la estatura y los indicadores del peso, pero a partir de los 15 años son superadas por los varones.

A partir de los 16 años ya esta preparado físicamente para la realización del trabajo de producción, si su educación es correcta y no presenta problemas psicológicos, está preparado para realizarlo, esto le fortalece el colectivismo, la ayuda mutua, la amistad, la formación de su personalidad.

Esta edad se caracteriza por la alta excitabilidad general, impulsiva , rápidos cambios en el estado de animo, frecuente aspiraciones del estado afectivo, se muestra impulsivo cuando es castigado o sancionado y más si es injustificadamente, esta reacción depende de las particularidades del su sistema nervioso y de la conducta y reacción del adulto en ese momento.

Guibert Reyes Wilfredo (2006) Manifestaciones de los adolescentes por etapas:

### **1era ETAPA**

- 1) Desarrollo de la pubertad con cambios físicos notables, aumento de la talla, peso, fuerza, las características sexuales primarias y secundarias, se incrementa el deseo sexual.
- 2) Aparece el sentimiento de orientación hacia la adules como una nueva situación psicológica que orienta su desarrollo.
- 3) Aspiración a ocupar su lugar en las relaciones con sus coetáneos y necesidad de autodeterminación, que normalmente se acompaña con lo de ser como estos, como elementos muy importantes para el desarrollo personal.
- 4) Deseo de conquistar la autoridad y el reconocimiento entre sus compañeros y por esta misma razón gran sensibilidad con respecto a las exigencias del colectivo y su opinión.
- 5) Necesita que se tome encuesta su opinión, que se le reconozca y respete debidamente su mundo espiritual.
- 6) Intensa actividad social y elevada exigencia hacia si mismo.
- 7) Es un periodo de turbulencia y agitación pero a la vez de gozo y felicidad.



- 8) Gran curiosidad sexual con fantasías sexuales, intensa práctica de la masturbación y explotación de sus genitales, pueden ocurrir conductas homosexuales o presentación de sentimientos bisexuales.
- 9) Necesita independizarse de los padres y relacionarse estrechamente con sus coetáneos.
- 10) Su amor propio se torna muy vulnerable.
- 11) Los sistemas de apoyo social experimentan cambios dramáticos en relación con la infancia, pues este desarrolla un sistema de apoyo basado en sus pares o coetáneos, aunque siguen apoyándose en sus familiares.
- 12) Incremento de la capacidad intelectual, pero es típico en ellos el no saber ver la relación que existe entre sus elevadas aspiraciones y la exigencia de la conducta diaria.

Por Ej.: el no estudiar sistemáticamente, manifiesta debilidad en su voluntad, insuficiente dominio de si (gritos, brincos, alborotos frecuentes).

Con la ayuda de los coetáneos redefine su identidad sexual y comienza a sentirse atraído por el sexo de su preferencia con relaciones inestables y efímeras por el sexo de su preferencia.

## **2da ETAPA.**

- 1) Se estabiliza el sentimiento de adultez como nueva formación psicológica que expresa el desarrollo psicológico que viene mostrando el adolescente, caracterizado por la captación, asimilación y ensayos de normas, valores y procedimientos de conductas.
- 2) Esta seguro del amor de sus padres, pero anhela que ellos tengan una actitud diferente hacia su persona, de su comprensión y respeto hacia su independencia y realizaciones personales. En esta etapa se define el carácter de las futuras relaciones entre los padres y ellos.
- 3) Relación con el sexo contrario caracterizado por noviazgos de corta duración que se van estabilizando. adoptan su orientación sexual definitiva.
- 4) Gustan de asumir conductas riesgosas y de experimentación como parte de su conocimiento y evaluación de la vida.

- 5) Inicio de relaciones sexuales con los valores, relaciones sexuales más frecuentes en ambos sexos. Empleo de juegos sexuales con frecuencia y de los “mates”.
- 6) En la actividad intelectual desea crear una imagen integrada del mundo externo y de su propio yo, vinculando hechos y conocimientos que van aprendiendo y viviendo, esta búsqueda esta impregnada de los impulsos emocionales y de la voluntad, por lo que a veces se distorsiona la aproximación a la verdad.
- 7) Es la edad de probar su fuerza personal, son grandes discutidores de cualquier tema que les interese, como medio de adquirir, argumentos, pruebas y seguridad sobre un área de conocimiento y para ejercitarse en los procedimientos de organización, su pensamiento, la palabra de forma afectiva y rapidez que puede convencer o vencer al otro.
- 8) La elección de la profesión y la autodeterminación en el plano laboral pasan a primer plano en la vida del adolescente en concordancia con la elección de su futuro camino a la vida.

Defectos de la voluntad que se manifiestan en la adolescencia:

- Malas exigencias de los adultos, los lleva a no cumplir con determinados objetivos y tareas, al igual que se resquebraja la disciplina.
- Cuando son liberados de tareas difíciles y responsabilidades con los cuales deben movilizar sus fuerzas, conocimientos y habilidades , a utilizar sus esfuerzos volitivos a desarrollar sus iniciativas, pues estimula la insuficiente actividad de la voluntad y la incapacidad de realizar esfuerzos volitivos intensos.
- No siempre comprende correctamente en que proporción se encuentra la disciplina y la independencia, la actividad, la entereza y la valentía.
- Aparecen como defectos característicos de la voluntad: La irracionalidad, impaciencia, brusquedad, la insuficiente entereza, dominio de si, dificultades para inhibir las reacciones negativas, son defectos característicos de la voluntad del adolescente.
- Producto a las relaciones desfavorables con los adultos se desarrollan en ellos manifestaciones adversas de la voluntad como el negativismo, es decir ir en contra de las exigencias que se le presentan tanto en la escuela como en la casa.

## **Conclusiones parciales del capítulo # 1.**

1-Es evidente que el concepto de recreación física y tiempo libre ha sido establecido por diferentes autores y cada uno de ellos consideran un grupo de condiciones, motivaciones, determinadas por las condiciones sociales, psicológicas y etáreas.

2-Cada individuo tiene un modo particular ajustado a sus necesidades, de emplear el tiempo libre. Sin embargo en las investigaciones sociológicas realizadas han definido operativamente a los adolescentes como el grupo social de mayor vulnerabilidad en una comunidad.

## **Capítulo II: ANALISIS DE LOS RESULTADOS y Presentación del Plan de Actividades Físico- Recreativas.**

### **2.1- Caracterización de la Comunidad.**

Como resultado de la aplicación de la entrevista a los informantes claves pudimos obtener los siguientes datos:

La Comunidad Rural el Vizcaíno consta con 4 circunscripciones, tiene 28 CDR, 5 Zonas de CDR, 2 Grupos Zonales, 4 bloques de FMC. Dicha comunidad cuenta con una extensión de 5.1 Km<sup>2</sup> Otros centros de trabajo que se encuentran enclavados en la comunidad son:

- Escogida V-10-2.
- Taller de Maquinarias Hidráulicas.
- Cooperativa Benigno Acosta (CCSF).
- Escuelas Primarias: “Granma” y Gervasio Hernández”.
- Consultorios Médicos: 2
- Bodegas: 2
- Placita: 1

### **Militantes.**

**PCC – 100    UJC – 70**

**Viviendas clasificadas en B, R, M de la siguiente forma:**

B -88

R -60

M -32

Total -180

**Profesionales que residen en la circunscripción: -# 3**

**Médicos -25**

**Enfermeras -12**

**Maestros -20**

**Dirigentes Políticos-3**

**Económicos -5**

Una densidad poblacional de 1345 habitantes, las edades que predominan son las comprendidas entre los 58 y 67 años. Su principal sustento es el tabaco. El nivel de vida de esta población es media- baja, antes de la revolución este barrio era considerado pobre e insalubre y marginal, a pesar de existir la presencia de algunos hacendados que regían el territorio con sus poder, en la actualidad se ha desarrollado mucho con respecto a la situación que presentaba hace 40 años, sus principales obras sociales son :dos bodega de productos alimenticios, 1 placita, 2 consultorios médicos , en su infraestructura tiene viviendas muy modestas en la gran mayoría y en algunos casos, otras mas confortables. También presenta 1 estadio rustico de béisbol, un Club Social, un complejo de cafrizas para la cura del tabaco tapado.

Las potencialidades con que cuenta la circunscripción entre otras son los profesionales que residen en ella como, jurídicos, master, profesores, médicos y promotor cultural.

Al realizar una caracterización de los adolescentes circunscripción -# 3 del Consejo Popular “Vizcaíno” del Municipio Pinar del Río con los informantes claves se pudo conocer que los rasgos de la personalidad que se manifiestan no son los más correctos, varios de ellos están desvinculados del estudio y el trabajo, se tienen vicios como:, juegos ilícitos; la desviación política.

De los 35 adolescentes. que conformaron la muestra, Varones: 20 para un 54,14%:. Hembras :15 para un 42,85 ..% (13 están desvinculados del estudio, para un 34,14 %,)

Consideramos que Las potencialidades con que cuenta la circunscripción entre otras son los profesionales que residen en ella como, jurídicos, master, profesores, médicos y promotor cultural que pudieran ser de mucha ayuda para la transformación de la conducta de los adolescentes induciéndolos a que ocupen sanamente el tiempo libre y nos apoyen en nuestra intención

## **2.2 - Características del grupo de adolescentes investigados:**

Este grupo social esta compuesto por 87 adolescentes, quienes se caracterizan por ser intenso en sus actividades físicas, su amor propio es vulnerable a tal punto que no temen al peligro, todos estudian, pero algunos se muestran poco interesados con cierta tendencia a las carreras técnicas, son dinámicos con mucha preferencia hacia el juego y la música (regueton y salsa), motivado por el ámbito social y malos hábitos de enseñanza, su nivel de pensamiento en cuanto a la actividad física es mostrarse con gran rivalidad con sus contrarios, se muestran cohesionados cuando están realizando las actividades tanto físicas como recreativas, se motivan con las actividades que se le orientan, estos deben ser bien orientados pues de no existir organización en el grupo se manifiestan negativos.

Para el trabajo con este grupo se aplico el modelo sociométrico para interrelacionar los diferentes miembros del grupo y determinar grado de compatibilidad de los miembros del grupo.

Con el modelo de la teoría de interacción y de sistema: Se muestra la interrelación entre los miembros del grupo, producto a la realización de actividades físico recreativas en su tiempo libre y sus sentimientos, conducta, comportamiento, todos estos elementos se conectan en el grupo mediante la comunicación de los integrantes del grupo, motivando cambios en las relaciones de comunicación e información.

Con la aplicación del modelo conductivita: Se mejora la interrelación social, la calidad y la formación del grupo, brindándole orientación a cada uno de los miembros.

Todas estas actividades físico recreativas muestran en buen aprovechamiento del tiempo libre, proporcionando transformaciones económica sociales y políticas en los adolescentes en la Comunidad Rural el Vizcaíno.

Este conjunto de actividades físico-recreativas modifican el rol de cada uno de los miembros del grupo, dinamizando el sentido, coordinación y dirección del grupo, con la aplicación y realización de esta actividad se hará más palpable la influencia y el papel de los lideres que se encuentran en el grupo, ya que son los más seguidos, sobre todo los positivos, siendo estos organizadores de la actividad exitosa del grupo, no perder de vista los lideres negativos que pueden frenar el desarrollo y el buen funcionamiento del grupo, realizándose con estos un trabajo diferenciado y coordinado con los organismos competentes de la comunidad, el grupo y todos sus miembros, con la implementación de este plan de

actividades mejoran las conductas desfavorables no acordes a los principios y reglas establecidas de forma unánime y popular por la dirección y los miembros del grupo.

En estos adolescentes resalta la diferencia de otros del centro de la ciudad o del campo, debido a que priman en este lugar otras necesidades, condiciones sociales, (bajo nivel económico, cultural), los códigos de conducta y enseñanza los hacen diferentes a otros de su edad, motivado esto por el lugar, situación social, la influencia del medio sobre estos, la influencia de los genes, el desarrollo socio cultural, los intereses.

El nivel de comunicación es amplia y se desarrolla desde la infancia y se hace más intensa en el grupo cuando se logran la cohesión y una buena compatibilidad psicológica.

Para la realización de este trabajo se realizaron conversaciones con personalidades destacadas en la actividad física recreativa, además, de líderes de la comunidad para que estimulen el correcto desarrollo del trabajo y las actividades, todas estas referidas al colectivo, materiales con que contamos, instalaciones, medios que disponemos para la realización de las diferentes actividades, personal técnico. Todas estas para que los adolescentes mantengan en cada situación el comportamiento necesario.

Se les hace referencia a los integrantes de cada equipo o grupo de las diferentes actividades físico-recreativas que se realizarán, se escucharon y valoraron sus criterios en los reajustes que deben hacerse para que se organicen mentalmente la distribución del tiempo libre y su estrategia para el cumplimiento de cada tarea.

Con este grupo se implementarán métodos y procedimientos sencillos de fácil utilización incluso con los adolescentes de mayor problema de asimilación y bajos resultados académicos, se realiza un trabajo teórico para que aprendan a auto conocerse, a valorar sus características temperamentales y actitudes psicológicas, en general aprenderán que debe hacer, como lograr según cada situación, la actividad que van a realizar, el nivel óptimo de excitación, el control de su conducta y su equilibrio emocional, la correcta utilización de su energía positiva y negativa, la concentración de la atención en determinadas actividades.

Con estas actividades los adolescentes aprenden automatizarse, es decir aprenden ideas, que lo llevan a sacrificarse para obtener resultados satisfactorios, con este grupo se valoró la importancia que brindan sus sensaciones motoras de sus percepciones especializadas para que logren auto controlar y autorregular sus actuaciones en el desarrollo de la actividad deportiva recreativa, se le hizo saber la importancia que origina la actividad físico-recreativas y el buen aprovechamiento del tiempo libre.

Referente a lo ideológico se insertarán además conversaciones abiertas sobre el tema relacionado con la actividad física recreativa y el tiempo libre, aspectos estos de gran connotación social, este debate lo realizarán los promotores y líderes de la comunidad y invitados de otras comunidades, todos ellos con gran prestigio en el desempeño de estas funciones para que cada adolescente haga una valoración de los que se han consagrado a esta actividad y de esta forma se estimule la participación en las referentes charlas o conversaciones. Todas estas son temas breves, agradables de un mensaje claro y estimulador.

Para este plan se trabajo sobre los diferentes clímax psicológicos para darle solución a las partes negativas típicas de algunos grupos de adolescentes de esta comunidad. A pesar de la rivalidad característica en estos adolescentes, esta parte se mejora a través

de los diferentes planes de actividades que permitirán estrechar los lazos de amistad y cooperación entre los diferentes grupos y miembros incluyendo la dirección de estos se muestra alegría por los resultados positivos, tales como reconocimiento ante el colectivo y la obtención de estímulos a los destacados.

La rivalidad se trabajo para que las actividades se realicen con mejor efectividad, esto permite la estimulación e inspiración a superar y vencer la resistencia de los adversarios. En este caso la rivalidad debe ser sana, amistosa, toda ella genera desarrollo y deseo de mejorar su situación y alcanzar supremacía.

Se incluirá el trabajo de la compatibilidad psicológica para evitar que por medio de la rivalidad entre los diferentes grupos producto a los resultados de los de la actividad física se produzcan conflictos que atentaran contra el clima psicológico favorable.

Se hablara con todos los miembros del grupo para estimular la motivación y auto confianza de estos, debido a esto la planificación de las actividades debe ser adecuada, es necesario estimular a los miembros de equipos o grupos para poner metas individuales reales y posibles que impliquen autoexigencia y la realización de los esfuerzos tengan sentido para ellos, que se correspondan con sus sueños, esto debe relacionarse con los objetivos futuros del grupo o equipo.

Este proyecto propicia el desarrollo socio cultural y educativo, promueve el auto desarrollo de la circunscripción dando pasos positivos y mancomunados con la aplicación de un conjunto de ejercicios físicos recreativos.

### 2.3- Resultados del Estudio de Presupuesto Tiempo.

**Tabla No. 1- Distribución del Presupuesto de Tiempo (días entre semana) de la muestra estudiada. (Según resultados del Auto registro de Actividades).**

<b>MUESTR A</b>	<b>ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES</b>	<b>TIEMPO PROMEDIO (Horas- minutos)</b>
<b>32</b>	Estudio	8:40
	Transportación	0:28
	Necesidades biofisiológicas	9:42
	Tareas domesticas	0:35
	Actividades de compromiso social	0:20
	Tiempo libre	<b>5:35</b>

Al hacer un análisis del presupuesto tiempo, partiendo de los resultados de la aplicación del auto registro de actividades a la muestra seleccionada (adolescentes), se puede observar en la tabla 1 los tiempos que, como promedio, dedican los días entre semana a cada una de las actividades globales o principales:

Se aprecia, en primer orden, el volumen de tiempo dedicado al estudio (8:40 horas), que se corresponden con la doble sesión existente en las escuelas correspondientes.

El tiempo que se invierte en la transportación es de 28 minutos, relativamente pequeño ya que la mayoría de la muestra realiza sus estudios en la escuela ubicada en la comunidad ("La Mella"), por lo que les queda cerca de sus hogares y por tanto emplean poco tiempo en trasladarse a la misma, no existiendo otro traslado importante hacia otros lugares en el resto del día.

El tiempo promedio de dedicado a las necesidades Biofisiológicas (dormir, alimentarse, aseo), resulta de 9 horas, 42 minutos, estando en la media, acorde a la realidad de este grupo de edad y de acuerdo a los resultados de otros estudios similares. Algo parecido ocurre en relación al tiempo dedicado a las Tareas Domésticas (35 minutos). También, dada la corta edad, resulta bajo el tiempo dedicado a las actividades de compromiso social (20 minutos).



El volumen de tiempo restante, es dedicado a las actividades llamadas de Tiempo Libre, apreciándose una magnitud aceptable del mismo (5 horas, 35 minutos), el cual además de las actividades de realización individual, se presenta asequible para la realización de actividades físico-recreativas de carácter organizado. (Tabla 1).

**Tabla No.2- Principales actividades realizadas en el Tiempo Libre (según resultados del auto registro).**

<b>MUESTRA</b>	<b>ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE</b>	<b>TIEMPO PROMEDIO</b>
<b>35</b>	Ver Televisión	1:00
	Pasear	0:35
	Escuchar Música	0:30
	Estudiar	1:00
	Practicar Deportes	0:30
	Ir a Fiestas	0:30
	Encuentro con amigos	0:16
	Juegos de Mesa	0:35
	Conversar	0:25
	Otras	0:14
	<b>TOTAL</b>	<b>5:35</b>

De acuerdo con lo que se refleja en la Tabla No. 2, se puede tener una noción de las actividades principales que se realizan en ese tiempo libre, así como los tiempos promedios dedicados a cada una de ellas. En sentido general, aunque la variedad de actividades es amplia, se puede apreciar que casi la totalidad de las actividades son de realización individual y más preocupante aún es que, con la excepción de Practicar Deportes (0:30), las demás pertenecen al grupo de las actividades pasivas del Tiempo Libre.

#### **2.4- Resultados de la Observación.**

Del total de 12 actividades organizadas y desarrolladas en la Circunscripción No.18, en el período analizado, se puede considerar, de forma general, que aunque presentan cierta

diversidad, no mantienen una adecuada sistematicidad. En el resumen de la valoración de los aspectos observados (tabla No.3), se puede apreciar que todos ellos se encuentran valorados de Regular y Mal, resaltando negativamente la participación, donde en el 67% de las actividades observadas fue valorada de Mal, aspecto importante que tiene una gran incidencia en la Calidad y Aceptación, que por ende también se comportaron de forma negativa (58% y 42% de Mala respectivamente)

**Tabla No.3- Resumen de las Observaciones efectuadas.**

Actividades Observadas (12)	Elementos observados	Parámetros Evaluativos		
		B	R	M
Juegos de Mesa (2)	Condiciones del lugar	-	42%	58%
Torneo relámpago de Fútbol (1)	b- Participación	-	33%	67%
Planes de la calle (2)	c- Calidad	-	42%	58%
Festivales deportivos recreativos (3)	d- Aceptación	-	58%	42%
Encuentro deportivo de Béisbol(2)				
Competencias de objetos volantes (1)				
Maratón popular (1)				

Del total de 12 actividades organizadas y desarrolladas en la Circunscripción No.18, en el período analizado, se puede considerar, de forma general, que aunque presentan cierta diversidad, no mantienen una adecuada sistematicidad. En el resumen de la valoración de los aspectos observados (tabla No.3), se puede apreciar que todos ellos se encuentran valorados de Regular y Mal, resaltando negativamente la participación, donde en el 67% de las actividades observadas fue valorada de Mal, aspecto importante que tiene una gran incidencia en la Calidad y Aceptación, que por ende también se comportaron de forma negativa (58% y 42% de Mala respectivamente)

## **2.5- Resultados de la Encuesta.**

De los 32 adolescentes a los que se les aplicó la Encuesta (Anexo No. 3), solo el 28% de ellos conocen las actividades que se organizan u ofertan en la comunidad (tabla No.4), lo cual denota insuficiencia en la gestión y divulgación de las mismas.

**Tabla No.4- Conocimiento de las Actividades ofertadas.**

Muestra	Conocen las Actividades que se ofertan			
	Sí	%	No	%
<b>35</b>	12	28%	23	72%

Los encuestados señalan como las actividades que más se organizan u ofertan: los Festivales Deportivos Recreativos (78%), los juegos de mesa (31%) y los torneos deportivos (28%), predominando en ellas la frecuencia mensual y ocasional, tal y como puede apreciarse con más detalle en la Tabla 5.

**Tabla No.5.- Organización y Frecuencia de las actividades recreativas en el Consejo Popular.**

Actividades	Organización			Frecuencia		
	Cifra	%		Semanal	Mensual	Ocasional
• Programa a jugar.	4	12	M U E S T R A A  32	-	-	4
• Planes de la calle.	5	15		-	-	5
• Torneos deportivos.	<b>9</b>	28		12	-	-
• Festivales deportivos	<b>25</b>	78		-	35	-
• Juegos de mesa.	<b>10</b>	31		14	6	-
• Maratones.	3	9		-	-	3
• Simultáneas de Ajedrez	8	25		-	-	8
• Competencias de Bicicleta	2	6		-	-	2

Se constata que la participación en las actividades ofertadas es baja, sobresaliendo los Festivales Deportivos Recreativos como los de mejor comportamiento. Analizando la frecuencia de participación, predomina la Mensual, en los Festivales Deportivos

Recreativos, Torneos Deportivos Populares y Planes de la Calle, respectivamente, esto nos da una visión de lo poco consistente que resultan las actividades.

De acuerdo a los resultados arrojados por la pregunta 5, los encuestados manifiestan una notable insatisfacción sobre el comportamiento de la Recreación organizada en su Consejo Popular.

Con relación a las preferencias, sobresalen los Torneos populares (85.7%), Festivales Deportivos Recreativos (69%), Planes de la calle (56%), Campeonato de domino (46%), Juegos de mesa (37%) y Actividades culturales (31%). (Tabla No.6). Entienden que se deben incluir actividades con personalidades del deporte en el municipio. Podemos apreciar que existe preferencia a la combinación de actividades pasivas con las activas.

**Tabla No.6- Preferencias físico recreativas.**

<b>Muestra</b>	<b>Actividades</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>
<b>35</b>	Torneos Populares	28	85
	Festivales Deportivos Recreativos	22	69
	Planes de la Calle	18	56
	Campeonato de Domino	15	46
	Juegos de mesa	13	37
	Actividades Culturales	10	31

En resumen, estos resultados evidencian que las actividades que se ofertan son limitadas en cuanto a variedad y cantidad, no cumpliéndose con la programación existente, que por demás no se corresponde del todo con los intereses y posibilidades de los adolescentes, apreciándose poca motivación en los mismos para participar en las actividades recreativas que se realizan.

**2.6- Resultados de la Entrevista.**

En resumen, las entrevistas efectuadas a las 7 personas vinculadas al desarrollo de la recreación en la Circunscripción, corroboran las insuficiencias relacionadas con la divulgación, organización, variedad y participación en las actividades recreativas, tal y como aparece reflejado en la Tabla No.7.

**Tabla No.7- Resultados de la entrevista.**

MUESTRA	INTERROGANTES	CRITERIO			
		SI	%	NO	%
<b>7</b>	Conocimiento de la programación	3	20	12	80
	Idoneidad de los lugares para la realización de las actividades	5	33	10	67
	Actividades más ofertadas:				
	Deportivas recreativas	10	67	5	33
	Culturales	2	13	13	87

## **2.7- Propuesta del Plan de Actividades Físico- recreativas para una mayor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15años de la Comunidad rural el Vizcaíno**

### **2.7.1 Fundamentación del Plan de Actividades Físico- recreativas para los adolescentes de 12 a 15años de la Comunidad rural el Vizcaíno**

Plan de actividades: Es un conjunto sistemático de actividades que se llevan a cabo para concretar una acción. De esta manera, el plan tiende a satisfacer necesidades o resolver ciertos planes

- Es una herramienta que permite ordenar y sistematizar la información para realizar un trabajo
- Especie de una Guía de interrelación los materiales y las actividades
- Establece un grupo de actividades
- Designa responsable, hora, lugar, participantes, frecuencia y desarrollo
- Definición de Objetivos del Plan de actividades

Una vez analizados los resultados del diagnóstico se pudo confeccionar el Plan de actividades recreativas a ofertar a la población objeto de estudio. El mismo ha sido elaborado partiendo, en primer lugar, de los gustos y preferencias recreativas de estos adolescentes y sobre la base de la flexibilidad y variedad y equilibrio de las actividades, retomando los enfoques referidos por Aldo Pérez (2003), para las Programaciones Recreativas.

Está estructurado con el objetivo de crear una oferta recreativa, movilizativa, aceptada, educativa y creativa, explotando al máximo los recursos existentes y el entorno del lugar, facilitando el desarrollo endógeno de la circunscripción, potenciando la sistematicidad de dichas actividades, confiriéndole gran importancia a la organización y carácter sano y formativo de las actividades.

## **2.7.2 Propuesta del Plan de Actividades Físico- recreativas**

### **1-Introducción**

El siguiente plan de **Actividades Físico- recreativas** comunitario para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes, como contribución a la formación general integral y a una mejor calidad de vida de los adolescentes del circunscripción -# 3 del Consejo Popular “Vizcaíno” del Municipio Pinar del Río se ha proyectado para ser realizado en la circunscripción donde radican dichos adolescentes en un plazo de tiempo comprendido desde el año 2007-2009.

El punto de partida de nuestro Plan de **Actividades Físico- recreativas** lo constituye un diagnóstico, realizado a partir de una encuesta aplicada a 35 adolescentes de la circunscripción -# 3. En resumen el diagnóstico detectó que en el tiempo libre de los adolescentes no se realizan de forma sistemática actividades recreativas, como la falta de promoción de las mismas y no se tiene en cuenta los gustos y preferencia de los mismos. El plan de **Actividades Físico- recreativas** que propone nuestra investigación está direccionado al logro del objetivo de contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes, a través del plan de **Actividades Físico- recreativas** para la promoción de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes, como contribución a la formación general integral y a una mejor calidad de vida del adolescentes de la circunscripción -# 3 del Consejo Popular “Vizcaíno” del Municipio Pinar del Río

Este plan propone la realización de acciones dentro y fuera del contexto de la circunscripción, pero proyectadas a partir del protagonismo de los adolescentes y miembros de la comunidad.

### **Objetivo General:**

Brindar opciones recreativas adecuadas apoyadas en la Recreación Física, para la ocupación sana y formativa del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años del consejo popular el

Vizcaíno, a partir de la diversificación de ofertas según sus gustos y preferencias, incrementando los niveles de participación.

### **Objetivos Específicos.**

1. Incrementar las opciones, y servicios de la recreación física en la comunidad a partir de un diseño propio, en que se aprovechen las potencialidades recreativas del territorio, a través de actividades destinadas a la ocupación del tiempo libre y la formación de la cultura recreativa de los adolescentes.
2. Propiciar una mayor incorporación de los adolescentes de la comunidad a la práctica de las actividades físico-recreativas en su tiempo libre, a partir de una oferta variada, motivada y sistemática.
3. Lograr una adecuada explotación de las áreas, instalaciones y recursos disponibles, a partir de una oferta variada de actividades físico recreativas, para la prevención de hábitos y conductas que atenten contra la sociedad

Plan de actividades físico recreativas			Horario			
No	Actividad	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Frecuencia
1	Maratón Popular.	Comunidad	x			Semestral
2	Ciclismo Popular.	Circuito de la Comunidad	x			Mensual
3	Campeonatos de béisbol intercercuns	Área de béisbol	x	x		Semestral
4	Campeonato de baloncesto intercercuncrip.	Instalaciones o terrenos rústicos	x	x		Semestral
5	Festival deportivo recreativo.	Área recreativas	x	x		Trimestral
6	Festival de juegos tradicionales y populares.	Áreas recreativas	x	x		Mensual
7	Festival de objetos volantes.	áreas asequibles	x	x		Semestral
8	Planes de la calle.	Áreas recreativas	x			Semestral



9	Actividades culturales. “ Baile Terapia ”	Club Social			x	Semanal o Mensual
10	Acampadas y noches de verano.	Áreas de recreación y deportivas		x	x	Anual
11	Música grabada y competencia de baile.	Club Social		x	x	Mensual

### **2.7.3 Indicaciones Metodológicas:**

Para la puesta en práctica de dicha programación se hace necesario una adecuada coordinación y apoyo de los factores e instituciones de la comunidad.

Después de asegurada y coordinada las actividades que se van a desarrollar en cada caso (tipo de actividades, fechas, horas, lugar), se realiza la divulgación de las mismas. Para esta se utilizarán varias vías como son: Murales, Carteles informativos, Cartelera promocional, Información directa a través de las diferentes circunscripciones, todas ellas promovidas por todos los factores.

El festival deportivo recreativo requiere de una correcta coordinación y su planificación es más profunda por su complejidad, este brinda a la vez la mayor cantidad de ofertas y actividades posibles, de carácter libre u opcional, por tanto, cada actividad específica en el festival constituye en sí misma una sub-área, debiendo estar previsto con antelación el sitio donde funcionara y las personas que lo atenderán teniendo siempre presente, la variedad y flexibilidad de las opciones.

Cada actividad general a desarrollar deberá tener un nombre alegórico, en relación con el carácter y objetivo de la misma, dándole mayor connotación e interés, debe contar con una planificación específica para su feliz realización.

Este deberá contemplar varios aspectos organizativos como son: nombre de la actividad, fecha, hora, lugar de realización, actividades a desarrollar, materiales, recursos e implementos necesarios, personal de apoyo, entre otros. Para alcanzar los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada una de las actividades específicas que vayan desarrollando, recogiendo también la opinión de los participantes en ellos.

## **Descripción de las actividades**

### **Actividad No.1 Festival Deportivo-Recreativo.**

**Objetivo:** Brindar oportunidades a los adolescentes para interactuar de forma sana y alegre con la familia, vecindario y la comunidad en general, propiciando el fortalecimiento de las relaciones intergeneracionales, la integración familiar, la estructuración del vínculo social, el sentido de pertenencia, la cooperación, la aceptación de las diferencias culturales y entre grupos de edades, sexo y raza, la solidaridad, así como la disminución de las diversas formas de violencia y de las conductas antisociales y delictivas en sentido general.

**Desarrollo:** Esta actividad se incluye en la propuesta por estar considerada como una de las más completas e importantes de la recreación física, ya que presuponen la realización de una gran variedad de actividades recreativas, que pueden responder a diferentes intereses y preferencias, con la utilización de un espacio y un tiempo, relativamente pequeños. Por ello, su realización, en la que se concibe la participación de todos los grupos etéreos, propicia la interacción de los adolescentes motivo de estudio con los demás integrantes de la comunidad, en los que se incluye la familia.

Estos Festivales serán realizados el primer fin de semana de cada mes, preferiblemente el domingo, en el horario de la mañana y su duración no excederá las dos horas treinta minutos. El lugar escogido es el área del supermercado (Circunscripción # 3 del consejo popular el Vizcaíno,"), además de reunir otras condiciones propicias relacionadas con el espacio y la distribución de las áreas; trasladándose los adolescentes implicados en estas actividades recreativas hacia otras zonas ubicadas dentro del Consejo Popular que reúnan las condiciones necesarias.

En su organización se ha previsto la oferta de diferentes actividades y competencias recreativas en tres áreas participativas que funcionarán simultáneamente, tal y como se describe a continuación:

## **Área No. 1**

**Nombre:** Pelota mano

**Desarrollo:** Juegan 2 equipos, uno a la ofensiva y otro a la defensiva con dos bases, delimitando el terreno al ancho de la calle.

**Reglas:** Gana el equipo que primero haga 5 carreras, el foul lo delimitan las bases, jugarán 5 participantes por equipo, eliminación sencilla y se jugará con un árbitro.

**Medios:** Pelota de goma y silbato.

## **Área No.2 juegos pre-deportivos**

### **1<sup>er</sup> juego**

**Nombre:** Voleibol

**Desarrollo:** El juego se realizará con cuatro integrantes por cada equipo, eliminación sencilla, un set a 15 tantos.

**Regla:** Se jugará a 15 minutos el set, la net estará a una altura de 150 m y el juego comienza y termina al sonido del silbato.

**Medios:** Net, balón de voleibol, silbato.

### **2<sup>do</sup> juego**

**Nombre:** Baloncesto 3 contra 3

**Desarrollo:** Se juega con las reglas del baloncesto pero 2 tiempos de 5 minutos cada uno y en un solo aro.

**Reglas:** El juego comienza y termina con el sonido del silbato, se desarrollará el juego en la mitad del terreno, eliminación sencilla.

**Medios:** Balón, silbato y aro

## **Área No. 3 juegos tradicionales**

Trompo, chinatas, Kimbumbia, Suiza.

**Desarrollo:** Estos juegos se desarrollarán en un área delimitada para cada uno de ellos donde el espacio será en correspondencia con el tipo de juego.

**Reglas:** Se ejecutarán de forma recreativa, donde no existirán ganadores ni perdedores, participarán niños y jóvenes en correspondencia con la cantidad de medios.

### **Actividad No 2 Maratón Popular**

**Objetivo:** Lograr que los adolescentes se incorporen de forma masiva a este tipo de actividad y puedan incorporar a miembros de la comunidad.

**Desarrollo:** Se realizará con una frecuencia semestral en horarios de la mañana, participarán todas aquellas personas que lo quieran hacer, de ser necesario se dividirá la actividad por grupos de edades, esto nos permitirá realizar una premiación según las posibilidades, las distancias oscilaran entre 1km y 2km, para los niños 200m. Los promotores se ubicaran en puntos estratégicos del circuito, y facilitarán líquidos a aquellas personas que lo necesiten, se gestionará la presencia de la PNR así como de Salud Pública para cualquier situación que se pueda presentar.

### **Actividad No 3 Campeonato de Baloncesto**

**Objetivo:** Propiciar una mayor incorporación de los adolescentes a la práctica de las actividades deportivas en su tiempo libre.

**Desarrollo:** Este campeonato se desarrollará a lo largo de tres meses, jugando todos los sábados en horario de la mañana, se jugará en el terreno del Seminternado “Hermanos Cruz” donde participarán adolescentes entre 12 y 15 años de edad, dicho campeonato se realizará por el sistema de doble eliminación, donde nos permitirá realizar una mayor cantidad de juegos por un sistema más justo.

**Regla:** Se jugará por el sistema moderno de reglamentación del **Baloncesto** Internacional.

**Medios:** Balón de **Baloncesto** I, silbato, net.

#### **Actividad No 4 Bairo terapia masiva**

**Objetivo:** Incentivar a través de la música y el baile la practica sistemática de actividades físicas, para contribuir a conservar una imagen agradable.

**Desarrollo:** La actividad se desarrollará en el área del Supermercado de la (Circunscripción # 3 del consejo popular el Vizcaíno,"), la música que se utilizará será de la preferencia de los adolescentes, se propiciará un ambiente sano y de familiarización para aquellos que no sepan bailar puedan incorporarse a estas actividades sin ningún tipo de prejuicios, su duración no excederá los 45 minutos, su frecuencia será semanal.

**Medios:** Equipo de música y pañuelos.

#### **Actividad No 5 Plan de la Calle**

##### **Programa A Jugar**

**Objetivo:** Llevar estas actividades de participación masiva hasta la comunidad, con ofertas para diversos grupos de edades de forma sistemática.

##### **1<sup>er</sup> juego**

**Nombre:** Carrera en zig-zag

**Desarrollo:** Compiten 10 niños por cada equipo, el juego consiste en que todos los niños deben pasar entre los obstáculos situados en el terreno hasta pasar todos los integrantes y gana el que primero termine.

**Reglas:** Los niños no deben seguir recto al pasar por los obstáculos, comienza y termina con el sonido del silbato, los niños deben hacer el cambio con un balón o con una palmada.

**Medios:** Conos y silbato.

##### **2<sup>do</sup> juego**

**Nombre:** Conducción del balón (30´)

**Desarrollo:** Este juego consiste en la conducción del balón a manera de fútbol entre obstáculos.

**Reglas:** No se debe patear el balón desde el principio hasta el último obstáculo, cuando se escapa el balón se comienza desde el mismo lugar donde lo perdió, comienza el juego y termina con el sonido del silbato.

**Medios:** Balón, silbato y conos.

### **3<sup>er</sup> juego**

**Nombre:** Driblin con obstáculo

**Desarrollo:** Este juego consiste en la conducción del balón con la mano entre obstáculos.

**Reglas:** No se debe llevar el balón en la mano, hay que driblar, cuando se escapa el balón se comienza desde el mismo lugar donde lo perdió, comienza el juego y termina con el sonido del silbato

**Medios:** Balón, silbato y conos.

### **4<sup>to</sup> juego**

**Nombre:** Busca tu número

**Desarrollo:** El juego consiste en ir sacando en forma ascendente los números que se encuentran situados al final del terreno y concluye cuando están en el orden indicado.

**Reglas:** No se debe sacar un número que no corresponda, al final los niños deben formar en el orden en que se pide la numeración, el juego se inicia al sonido del silbato.

**Medios:** Caja pequeña con 10 números de cartón, silbato y 2 banderas.

### **5<sup>to</sup> juego**

**Nombre:** Carrera de velocidad

**Desarrollo:** 3 equipos de 10 competidores, se realizará la carrera en un terreno limpio sin obstáculos a una distancia de 30 m.

**Reglas:** Los competidores no deben salir hasta tanto no halla llegado el compañero para el relevo, el cambio se realizará dando la vuelta por detrás del equipo, gana el equipo que primero pasen todos los competidores.

**Medios:** Banderas, balón y silbato

## **Otras actividades del Plan de la Calle**

**Nombre:** Tracción de la soga

**Desarrollo:** Participan 2 equipos de 10 participantes cada uno, con el fin de pasar por encima de la marca que está situada en el suelo al equipo contrario y este será el perdedor.

**Reglas:** No comenzar el juego hasta el sonido del silbato, en caso que los participantes sean de ambos sexos deben tener la misma cantidad de hembras y varones por cada equipo, una vez pasada la marca situada en el suelo ese equipo se declara perdedor.

**Medios:** Soga y silbato.

**Nombre:** Juegos de mesa

Dama, Dominó, Parchí, Dama China, Ajedrez

**Objetivo:** Incorporar al juego limpio la mayor cantidad de adolescentes de manera sana y educativa.

**Desarrollo:** Estos juegos se realizarán de forma tradicional (Dominó) 55 fichas, se delimitará el área para cada juego, se jugará en parejas, se utilizará el sistema de eliminación sencilla, los jugadores a participar podrán ser de cualquier edad, se utilizará un árbitro en cada mesa del área.

**Reglas:** En la Dama, el Ajedrez y el Parchí se jugará a 30' y ganará el que mayor cantidad de piezas tenga.

**Medios:** Mesas, sillas, tableros y juegos de dama, parchi y ajedrez

## **Actividad No 9 Música grabada y competencia de baile.**

**Nombre:** Baile de la escoba.

**Objetivo:** Promover la cultura recreativa de los adolescentes enmarcada en la comunidad objeto de estudio.

**Desarrollo:** Este juego se realizará en forma de círculo y según se baile se pasa una escoba por las manos de los competidores, al parar la música quien



quede con la escoba en la mano sale del juego y ganará quien quede solo al final.

**Reglas:** Participarán hasta 20 personas de todas las edades, no se puede dejar caer la escoba al piso, no se le debe tirar la escoba al compañero y en el caso que dos compañeros queden agarrando la escoba, continúa el juego.

**Medios:** Escoba y equipo de música.

### **Actividad No 10 Ciclismo Popular**

**Nombre:** Demórate y ganarás

**Objetivo:** Lograr la participación de la mayor cantidad de adolescentes en dicha actividad físico-recreativa.

**Desarrollo:** Competirán tantos ciclistas deseen a una distancia de 50 m, delimitándose la calle con dos líneas al comienzo y al final, quién mayor tiempo se demore entre ambas líneas será el ganador.

**Reglas:** No se permite el apoyo del pie en el piso, se competirá con bicicletas estándar, no se quitarán las manos de los manubrios de la bicicleta para ninguna maniobra y la competencia comienza con el sonido del silbato.

**Medios:** Silbato, bicicletas estándar, banderitas.

Para alcanzar los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada una de las actividades específicas que estén encaminadas a desarrollar y potenciar la opinión de los participantes en ellas, la propuesta de actividades recreativas propicia el desarrollo socio cultural y educativo, promueve el auto desarrollo de la circunscripción, dando pasos positivos y mancomunados para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de edad, se pretende además modificar el rol de cada uno de los miembros del grupo, dinamizando el sentido de coordinación y dirección del mismo.

Por lo tanto se asume el criterio que en la medida que se logre implementar esta propuesta de actividades, los adolescentes podrán contar con una oferta más variada de actividades recreativas en su comunidad, el empleo de su tiempo libre será más eficiente y racional, ajustado a las características de su medio de convivencia, sin despojarse de sus costumbres y tradiciones pero muy a tono con la realización de actividades que propicien estilos de vida mas sanos.

#### **2.7.4 Resultados de encuesta que incidieron en la confección del plan de acción y el cronograma de ejecución:**

De los 32 adolescentes a los que se les aplicó la Encuesta (Anexo No. 3), solo el 28% de ellos conocen las actividades que se organizan u ofertan en la comunidad (tabla No.4), lo cual denota insuficiencia en la gestión y divulgación de las mismas.

Los encuestados señalan como las actividades que más se organizan u ofertan: los Festivales Deportivos Recreativos (78%), los juegos de mesa (31%) y los torneos deportivos (28%), predominando en ellas la frecuencia mensual y ocasional, tal y como puede apreciarse con más detalle en la Tabla 5.

En el caso que por motivo de lluvia, falta de algún medio para darle cumplimiento al cronograma tenemos un Plan de contención que nos puede suplir la actividad puesto que lo más importante es tener ocupado el tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción -# 3 del Consejo Popular "Vizcaíno" del Municipio Pinar del Río

### Actividades de reserva para suplir en caso que sea necesario

#	ACTIVIDADES	LUGAR	HORA	FRECUENCIA	PARTICIPAN	RESPONSABLE
1	Videos Deportivos	Casa de Activista	500pm	Semanal	adolescentes	Miembros del Proyecto
2	Encuentro con Glorias Deportivas	E/ Comunitaria	500pm	Quincenal	adolescentes	Miembros del Proyecto
3	Juegos de Dominó	Parque de la comunidad	500pm	Semanal	adolescentes	Miembros del Proyecto
4	Visita a la casa del Tabaquero	Casa Comunitaria	500pm	Quincenal	adolescentes	Miembros del Proyecto

El plan de **Actividades Físico- recreativas** comunitario propuesto facilitará en gran medida la ocupación sana del tiempo libre de los adolescentes y así la formación general integral de estos y mejorar su calidad de vida.

Además permite que con los propios miembros como activistas se le pueda dar cumplimiento a las **Actividades Físico- recreativas** contenidas sin necesitar grandes recursos materiales y económicos los cuales, según lo constatado en el diagnóstico, escasean en la comunidad.

Todo lo cual es avalado finalmente por los especialistas consultados los que concuerdan en la relevancia de la propuesta ya que sus **Actividades** permiten su desarrollo en diferentes ámbitos y es de fácil aplicación, se desarrollan con el esfuerzo personal, por lo que el costo es mínimo.

Este plan de **Actividades Físico- recreativas** lo consideran una importante herramienta para los profesores de recreación y cultura física así como para los activistas ya que les ayudará a incrementar la participación de los adolescentes diferentes **Actividades** planificadas, con el objetivo de ocupar sanamente su tiempo libre , logrando cambios favorables en estas edades y a su vez en la comunidad.

Todo plan de **Actividades Físico- recreativas** debe de tener su Plan de Contención, a la hora de alguna falla en dicho cronograma

### **Capitulo # 3: Valorar la efectividad del plan de actividades físico – recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre, en la recreación comunitaria, adolescentes de 12 -15 años de la Comunidad Rural el VIZCAÍNO del municipio Pinar del Río**

#### **3.1- Valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años en la comunidad.**

Después de haber realizado un profundo análisis del plan de actividades físico-recreativas propuesto por el autor de la investigación, en vista a superar las vías existentes para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años en la **Comunidad Rural el VIZCAÍNO del municipio Pinar del Río**, se valoró por parte de diferentes especialistas la eficacia de la propuesta, participando de forma activa la especialista, MSc. Senaida Ascuy, posee 25 años de especialista, MSc. Arturo Aguilar cuenta con 15, Orlando Palier técnico de recreación con 36 años de experiencia

A partir de los diferentes análisis realizados sobre la aplicabilidad de la propuesta, todos los encuestados coinciden con su fácil aplicación, por lo que los especialistas consideran de gran efectividad el plan de actividades físico-recreativas propuesto, declaran que la oferta no requiere de gastos económicos ni de equipos sofisticados, así como de áreas específicas en la comunidad para la realización de las actividades físico-recreativas.

Según los especialistas la propuesta es de gran relevancia social y sus efectos positivos satisfacen las necesidades psicológicas, sociales y biológicas de los adolescentes, además favorece el desarrollo de la comunidad. A partir de toda la información recogida a través de la aplicación de los diferentes instrumentos y los criterios de los especialistas, se arribaron las siguientes conclusiones:

- La propuesta tuvo una gran aceptación por los adolescentes de 12 a 14 años seleccionados para el desarrollo de la investigación en todas sus etapas.
- Las actividades físico-recreativas propuestas permiten lograr la socialización del grupo desde su propio desarrollo.
- Se logra un mayor enriquecimiento de la comunicación interpersonal entre los adolescentes durante el tiempo de realización de las actividades y fuera de éste.
- Satisface las necesidades recreativas de los adolescentes de 12 a 15 años desde la comunidad.
- El plan de actividades físico-recreativas está aprobado por la familia y otros especialistas del Consejo Popular.
- Se logra una transformación del modo de actuación de los adolescentes, aumentando su autoestima y la satisfacción espiritual del individuo.
- Las actividades físico-recreativas propuestas propician un intercambio dinámico y recíproco entre los miembros del grupo, actuando como receptores activos.
- Se logra una transformación de la comunidad.
- La propuesta satisface una necesidad existente en la comunidad y aporta los elementos fundamentales para su extensión a otras.
- La propuesta mejora la ocupación del tiempo libre de los adolescentes desde el espacio comunitario.

### **Conclusiones parciales del capítulo**

En este capítulo se ofrece el plan de actividades físico-recreativas dirigido a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años

pertenecientes a la circunscripción -# 3 del Consejo Popular “Vizcaíno” del Municipio Pinar del Río

El objetivo de esta propuesta es contribuir a la formación multilateral de la personalidad de los adolescentes desde su accionar en grupo, satisfaciendo sus necesidades biopsicosociales en correspondencia con la edad estudiada.

El autor de la investigación considera que esta propuesta satisface las necesidades de la comunidad, pero no es única ni acabada; por el contrario, es susceptible al enriquecimiento y modificaciones, a partir de los propios cambios que se vayan operando en el objeto de investigación, para tomar decisiones y continuar profundizando en su perfeccionamiento, la propuesta está dirigida a lograr cambios biológicos, psicológicos y sociales en la comunidad.

## CONCLUSIONES

1. El análisis de los principales fundamentos teóricos, sobre la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria, evidencia la necesidad de investigar alternativas que promuevan la participación activa de los adolescentes, en aras de influir favorablemente en el desarrollo de su personalidad integral desde la comunidad a partir de sus exigencias biopsicosociales.
2. Se pudo constatar que existen dificultades en la circunscripción -# 3 del Consejo Popular “Vizcaíno” del Municipio Pinar del Río, en relación con la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria de los adolescentes de 12 a 15 años, ya que a pesar de los programas existentes, son insuficientes las actividades físico-recreativas que se ofrecen para satisfacer sus necesidades recreativas.
3. La elaboración del plan de actividades físico- recreativas establece una opción que propone nuevos espacios para la utilización del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años, en la la circunscripción -# 3 del Consejo Popular “Vizcaíno” del Municipio Pinar del Río, teniendo en cuenta sus intereses y carencias recreativas.
4. La evaluación práctica del plan de actividades físico-recreativas en la circunscripción -# 3 del Consejo Popular “Vizcaíno” del Municipio Pinar del Río manifestó su beneficio en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años como una opción sana, contribuyendo a la formación integral de su personalidad desde la comunidad.

## **RECOMENDACIONES**

1. Profundizar en los estudios sobre la ocupación del tiempo libre de los adolescentes mediante actividades físico-recreativas, con el objetivo de lograr la formación integral de su personalidad desde la comunidad.
2. Trascender el plan de actividades físico-recreativas en eventos científicos, con el objetivo de ganar en científicidad según los criterios actuales de los estudiosos del tema.
3. Extender la propuesta del plan de actividades físico-recreativas hacia otras comunidades en vistas a lograr una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes a partir de su caracterización.

.



## **BIBLIOGRAFÍA:**

1. Asanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: 71INDE Publicaciones.
2. Barriéntos, julio, G (2005) Propuesta de Programación Recreativo Físico Deportiva, para escuelas y Barrios Urbanos Marginales del Departamento de Chiquimula Guatemala.
3. Bee, H. L. (1984) El desarrollo de la persona en todas las etapas de su vida. Editorial Harla. México.
4. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Buenos Aires. Editorial Gráfica Omeba.
5. Caballero Rivacoa M T. (2003) El Trabajo Comunitario Alternativa Cubana para el Desarrollo Social, Ediciones Acana.
6. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación". Barcelona. Paidiotribo.
7. Casals, Nora, (2000). La Recreación y sus Efectos en Espacios Periurbanos.
8. Cervantes, J. (1992). Programación de actividades recreativas. México. Ed. Hungría y Hnos.
9. Colectivo de autores (1988) Selección de Lecturas de Psicología de las Edades III. Editora Universitaria, Universidad de La Habana. La Habana, Cuba.
10. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao
11. Domínguez G., L. (1992) Caracterización de los niveles de desarrollo de la motivación profesional en jóvenes estudiantes". Tesis de Doctorado, Universidad de La Habana. La Habana, Cuba.
12. -Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona: Editorial Estaba.

13. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J. Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
14. Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital EF deportes.
15. -García Ferrando, M. y Martínez, J. R. (coord..) (1996). Ocio y Deporte en España.
16. García Montes, M. E. (1996). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
17. García, M., Hernández, A. Y Santana, O. (1982) "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. La Habana, Editorial Orbe.
18. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
19. Hernández Mendo, A. (2000). Acerca del Ocio, del Tiempo Libre y de la animación socio-cultural, Revista digital de educación Física y Deportes (Arg.) 5 (23): 1-22, Julio. (consulta: 6 diciembre 2002).
20. Hernández Vázquez, M. y Gallardo I. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas". En apunts d'educació física. 37: 58-67 Barcelona. Inefc
21. Konstantinov, F. y col. (1980). Fundamentos de filosofía marxista leninista, parte 1. Ciudad de La Habana, Editorial de Ciencias Sociales.
22. López Andrad, B. (1982). Tiempo libre y Educación. Madrid. Escuela Española.
23. López Rodríguez, Alejandro (2006). La Educación Física más educación que física. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.

- 24.-López, J.B., Casado, F.D., Montoya, A. y Martínez, P. (1991). Aproximación al ocio y tiempo libre de los jóvenes andaluces. Sevilla: Consejo de la Juventud de Andalucía. C.E. de Ocio y Tiempo Libre.
- 25.Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" en apunts d'educació física. 4: 9-17 Barcelona. inefc
- 26.Martínez del Castillo, J. (comp.) (1998). Deporte y calidad de vida. Investigación social y deporte, 4. Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz, S. L.
- 27.Martínez Gómez, M. (1995). Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz,
- 28.Mazorra, R. ( 1994) " Actividad Física y Salud "., La Habana. Editorial Científico Técnica.
- 29.Mazorra, R. (1988)." Para tu salud corre o camina ". La Habana, Instituto de Medicina del Deporte.
- 30.Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
- 31.Munné, F. (1980). Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico. México. Editorial Trillas.
- 32.Muñoz Gutiérrez, Teresa y otros (2006). Selección de lecturas sobre sociología y trabajo social. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
- 33.Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
- 34.Papis, O. (1999). el deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, Marzo. (consulta: 29 enero 2003).
- 35.Pastor Pradillo, j. I. (1979). "Importancia y valoración de la educación física y de los deportes en la recreación" (Congreso I.C.H.P.E.R., Kiel,

- del 23 al 28 de julio de 1979). Revista Deporte 2000, Diciembre, no 114: 79-81.
36. Pedro F. (1984). Ocio y tiempo libre, ¿para qué?. Barcelona: Humanitas.
37. Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997). Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos.
38. Pérez Sánchez, A.(1998). Recreación: Fundamentos teórico - metodológicos. Ciudad de México: Servicio de Publicaciones del Instituto Politécnico Nacional.
39. Petrovski, A. V.(1979). Psicología general. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
40. Ponce de León, A. (2000). La educación en y para el ocio en personas mayores. Revista de pedagogía social nº 4. Universidad de Murcia.(En prensa)
41. Proveyer Cervantes, Clotilde (2006). Selección de lecturas sobre trabajo social comunitario. Villa Clara, Centro Gráfico.
42. Ramos, A; León, O. (2002). La Gestión de las actividades físicas de tiempo libre en el municipio San José de las Lajas con la aplicación de un Sistema de Información Geográfica. México. Revista Digital Tiempo Libre y Recreación.
43. Rivera. O (1988). Estudio de la utilización del tiempo libre de los jóvenes del pueblo de Mantua, Trabajo de Diploma, Pinar del Río, Instituto Superior de Cultura Física Nancy Uranga Romagoza.
44. Rodríguez, E y otros. (1988). Tiempo libre y personalidad. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
45. Rodríguez. E (1982). Tiempo Libre y Personalidad. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.

46. Selección de lecturas sobre sociología y trabajo social (2006). La Habana, Editorial Deportes.
47. Suárez Rodríguez, Michael (2006). Propuesta de actividades físico deportivas y recreativas para contribuir a la disminución de los males sociales durante la adolescencia en el barrio Olimpo en la ciudad de Guayana, Puerto Rico. Trabajo de Diploma (Lic. En Cultura Física). Pinar del Río, FCF "Nancy Uranga Romagoza"
48. Vera Guardia, C. (1999). Educación Física y Recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13): 1-5, Marzo. (consulta: 24 marzo 2003).
49. Waichman, P. (1993). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires: Editorial PW.
50. Zamora, R y García, M. (1986). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
51. Zamora. R. M. García (1998). Sociología del Tiempo Libre y Consumo de la población. Editorial de Ciencias Sociales.

## **ANEXO 1**

Guía de Observación.

**Objetivos: identificar que actividades de carácter recreativo realizan en su tiempo libre**

Actividades a observar	Elementos observados
Torneos desportivos populares.	Idoniedad del lugar
Planes de lá calle.	Participacion
Festival deportivo recreativo.	Cáalidad
Actividades desportiva y culturales.	Aceptacion
	Variedad

### **Anexos.**

*Tabla No. 1- Distribución del Presupuesto de Tiempo de la muestra estudiada. Según resultados del Auto registro de Actividades (días entre semana).*

<i>Muestra</i>	<i>Actividades Globales o Principales</i>	<i>Tiempo Promedio (horas- minutos)</i>
	<b><i>Estudio</i></b>	
	<b><i>Transportación</i></b>	
	<b><i>Necesidades biofisiológicas</i></b>	
	<b><i>Tareas domesticas</i></b>	
	<i>Tiempo libre</i>	
	<i>Total de horas</i>	

## ANEXO 2

### Guía de la Entrevista

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo M: \_\_\_\_ F: \_\_\_\_

Ocupación laboral: \_\_\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_

¿Qué actividades físico- recreativas se ofertan a los adolescentes de su circunscripción?:

---

---

¿Con qué frecuencia la realiza?

---

Semanal\_\_\_\_ Mensual\_\_\_\_ Semestral\_\_\_\_ Anual\_\_\_\_

Ocasional\_\_\_\_

¿Domina usted el programa de actividades físico recreativo de la Circunscripción?

Si\_\_\_\_ No\_\_\_\_

¿Cuáles causas frenan el desarrollo de las actividades recreativas del Circunscripción?

---

---

¿Qué elementos tienen en cuenta a la hora de programar y afectar las actividades físico- recreativas?

¿Qué actividades predominan (físicas, recreativas, o culturales)?

### ANEXO 3

#### Encuesta

**Objetivo:** Conocer el nivel de aceptación y motivación de los adolescentes de las principales actividades que ellos realizan en su tiempo libre

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo M: \_\_\_\_\_ F: \_\_\_\_\_

Estudia: \_\_\_\_\_

Trabaja: \_\_\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_

¿Conoce usted las actividades físico -recreativas que se afectan en su consejo popular? .

Si: \_\_\_\_\_ No: \_\_\_\_-

¿En cuales de las actividades que se expresan ustedes participan?

Actividades.	Participación.
Planes de la calle.	
Torneos deportivos populares.	



Festivales deportivos recreativos.	
Maratones populares.	
Actividades recreativas culturales.	

¿Con qué frecuencia participa en estas actividades?

Semanal: \_\_\_\_ Mensual: \_\_\_\_ Ocasional: \_\_\_\_

¿Está usted satisfecho con las ofertas de actividades?

---



---



---

¿Para usted como es el trabajo de la circunscripción en la recreación?

B: \_\_\_\_ R: \_\_\_\_ M: \_\_\_\_

¿Qué actividades prefieres realizar?

---

#### ANEXO 4

Tabla N° 2: Variedad y cantidad de instalaciones que presenta la circunscripción.

No	Instalaciones.	Calidad
1	Estadio de béisbol.	1

2	Club Social	1
3	Área recreativa.	1

## ANEXO 5

Tabla N° 3: Guía para el auto análisis al activista o promotor.

Aspectos a evaluar.	Evaluación			
	MB	B	R	M
-Cumplimiento de obligaciones.				
-Responsabilidad.				
-Capacidad para organizar las actividades.				
-Agudeza de observación.				
-Imaginación creadora.				
-Instrucción.				
-Comunicación.				
-Expresión.				
-Cultura general o crecimiento integral.				
-Conocimiento sobre tu deporte.				
-Conocimiento sobre las características psicológicas de los adolescentes de cada grupo.				
-Relaciones interpersonales logradas entre los miembros de los grupos.				
-Valoración juiciosa.				

-Dominio de si, autocontrol, autorización.				
-Firmeza autoridad de personalidad.				
-Atención y diferencia individual.				
-Control y regulación del estado psíquico del adolescente en cada grupo.				
-Identificación con la problemática de estos.				
-Adecuación de los estilos de dirección.				
-Inspira confianza, seguridad en el colectivo.				

Debes tener sinceridad contigo mismo al responder, solo tú lo vas a responder, no auto engaño involuntariamente, contestar como realmente somos y no como quiere ser.

Marcar con una x la evaluación que considere tener en cada aspecto

MB: equivale a 5puntos.

B: equivale a 4puntos.

R: equivale a 3puntos.

M: equivale a 2puntos.

## ANEXO 6

Auto registro de Actividades para el estudio del presupuesto Tiempo.

Datos generales: Día de la semana: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

[illegible]